ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 532ECF3C6BB68D6E9F8EE09A0399FB4FE67E1B56
Владелец: Павлов Евгений Александрович
Действителен: с 10.02.2022 до 10.05.2023

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

**Институт спорта и физического воспитания**

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

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.В.ДВ.01.04 Соблюдение норм безопасности на воде в гребных ипарусных видах спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Москва – 2019 г

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Теории и методики гребного
и парусного спорта им. А.Ф. Комарова
(наименование)
Протокол № 1 от «10» 09.2019 г.

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

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

**1. Цель освоения дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта»**

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

- овладение будущими бакалаврами основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области гребного и парусного спорта для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профили «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

- овладение определенным комплексом специальных знаний по гребному и парусному спорту для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности

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

Программа дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» факультативного блока составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и Профессионального стандарта «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Учебный процесс по программе проводится в виде теоретических и практических учебных занятий и самостоятельной работы.

Программа дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» тесно связана с предметами учебного плана подготовки бакалавров по соответствующему направлению подготовки «Физическая культура». Строится, на основе современных образовательных технологий. Знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися, способствуют формированию различных компетенций необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | *(1 поток)* **Очная форма обучения** | *(2 поток)* **Очная форма обучения** | *(3 поток)* **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-1*** | ***Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.*** | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.2.* | *- Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся* | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.3.* | *- Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся* | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.5.* | *- Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки* | *6* | *6* | *5* |

## 1. Структура и содержание дисциплины

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

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | **Раздел 1. Характеристика водных видов спорта** | 6 | 6 | 5 | | **8** | **12** | | |
| 2 | Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| 3 | Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| 4 | **Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте** | 6 | 6 | 5 | | **12** | **18** | | |
| 5 | Тема 2.1. Правила плавания по | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде. | | | | | | | | |
| 6 | Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов. | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| 7 | Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде. | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| 8 | **Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.** | 6 | 6 | 5 | | **8** | **20** | | |
| 9 | Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта | 6 | 6 | 5 | | 4 | 10 | | |
| 10 | Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта. | 6 | 6 | 5 | | 4 | 10 | | |
| **11** | **Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта** | 6 | 6 | 5 | | **12** | **18** | | |
| **12** | Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма. | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| **13** | Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма. | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| **14** | Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха | **6** | **6** | **5** | | 4 | 6 | | |
| | **Итого часов: 108 часов** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

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

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

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

*Примерный перечень вопросов к зачету*

1. Характеристика видов гребного и парусного спорта.
2. Значение массовости гребного и парусного спорта среди населения страны.
3. Гребные и парусные суда -как средство передвижения по воде.
4. Первые спортивные гребные клубы.
5. Первые международные соревнования по гребному спорту.
6. Настройка и подготовка гребного инвентаря (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и погодных условий).
7. Понятие техника и стиль в гребном спорте.
8. Понятие темпа и ритма в гребных видах спорта
9. Основное положение гребца в лодке.
10. Периоды и фазы гребкового цикла.
11. Формирование двигательного навыка в гребном и парусном спорте.
12. Единый цикл гребка (захват, середина, конец проводки).
13. Ошибки в технике гребли и методы их исправления.
14. Требования, предъявляемые к местам проведения спортивно-массовых мероприятий на воде.
15. Правила плавания по судоходным путям России.
16. Знаки береговой обстановки, правила прохождения мостов, шлюзов, переправ.
17. Техника безопасности и оказание помощи терпящим бедствие на воде.
18. Особенности организации занятий гребным и парусным спортом.
19. Естественные и искусственные препятствия
20. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.

21. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований.

22. Охарактеризуйте правила плавания и поведения на воде при неблагоприятных погодных условиях.

23. Охарактеризуйте технику безопасности занятиях гребным и парусным спортом.

24. Раскройте способы оказания первой помощи пострадавшим на воде.

25. Охарактеризуйте правила плавания по водным акваториям.

26. Перечислите спасательные средства, используемые в гребном спорте и парусном спорте.

27. Какие меры применяются при оказании помощи пострадавшим на воде?

28. Значение спортивно-оздоровительной работы в гребном и парусном спорте.

29. Охарактеризуйте спортивные сооружения для гребного и парусного спорта.

30. Перечислите требования к оснащению судов.

31. Расскажите о спортивной одежде и снаряжении гребца и яхтсмена

32. Понятие техника и стиль в гребном спорте.

33. Понятие темпа и ритма в гребных видах спорта.

34. Лоция гребца и яхтсмена.

35. Опасности, подстерегающие гребца и яхтсмена при попадании в воду.

36. Экстренные меры первой доврачебной помощи.

37. Профилактика травматизма в гребном и парусном спорте.

38. Профилактика простудных заболеваний и переохлаждений на занятиях гребным и парусным спортом.

39. Средства закаливания и укрепление здоровья на занятиях водными видами спорта.

40. Правила безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.

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

а) Основная литература:


1. Баранова, М.В. Обоснование организации занятий прикладным плаванием при начальном обучении в гребном спорте / Баранова М.В., Егоренко Л.А. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2 (168). - *Режим доступа: https*://lesgaft-notes.spb.ru/files/2-168-2019/p26-31.pdf
2. Денк Роланд. Школа паруса в вопросах и ответах / Р. Денк – М.: Аякс-Пресс, 2014. – 128 с.
3. Лифанов А.А., Салахиев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие. - Казань, КФУ, 2015- 52с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. М.: из-во Академия, 2019.
5. Теория и методика спортивного туризма: учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с. *Режим доступа:* https://lib.rucont.ru/efd/271139/info
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. 13-е изд., М.: Академия, 2016.


б) Дополнительная литература:


1. Академическая гребля. Под ред. Э. Хербергера М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Веричко Н.Ф., Гавриловский К.И. Гребля на ялах. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1983.
3. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; / под ред. Т.В. Михайловой – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400с.

4. Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских, спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего, спортивного мастерства. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. 2004 год.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Краткая спортивная энциклопедия. Плеханов Ю.А. «Олимпия Пресс» 2004 год.
6. Григорьев В.Н. Путешествие на гребных судах, - М.: Физкультура и спорт, 1979.
7. Демьянов И.Я. Все о гребле / Демьянов И.Я.- Спб.: Лимбус Пресс, 2000.
8. Долгова Е.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России: Методическая разработка для студентов РГУФКа / Долгова Е.В., Михайлова Т.В.- М: 2004.
9. Дунаев А.Ф. «Академическая гребля», Лениздат; 1990 год.
10. Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах. М.: ГЦОЛИФК, 1991.
11. Кужель Ю. А. Парусный спорт и туризм. – М.: АСТ, 2001. – 224 с.
12. Памятка по спасению терпящих бедствие на воде / Под ред. З.С. Гусинкого, - М: Изд-во ЦРИБ " Дельфин ", 1974.
13. Специализированные сооружения для водных видов спорта. Бурлаков И.Р., Неминущий Г.П. 1998 год.
14. Снаряжение туриста водника / ред. В.Н. Григорьева. - М.: Профиздат, 1986. – 205 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Федерация гребного спорта России. https://www. rowing.ru
2. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ. https://www.

_kayak-canoe.ru

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

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

5. Всероссийская Федерация парусного спорта. https://www. rusyf.ru

*Электронные ресурсы*:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm
2. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html
3. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001г. http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html
4. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm
5. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm
6. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. http://skitalets.ru/books/brod.exe
7. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. http://skitalets.ru/books/pitanije_shiman/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/pitanije/index.html
8. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php

9. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm

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

*–0 программное обеспечение дисциплины:*

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

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

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/
3. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
4. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

| Наименование вида спорта | Оснащенность специальных помещений для проведения занятий |
|---|---|
| Гребной и парусный спорт | Тренажеры, Concept 2, инвентарь |

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

в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных[1] и групповых[2] консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ:

Занятия лекционного типа проводятся в аудитории № 321а МБК, занятия семинарского типа (практические) на спортивной базе «Буревестник» г. Москвы Тушино. Для реализации дисциплины самостоятельные работа, консультации индивидуальные и групповые проводятся в методическом кабинете и лаборатории кафедры.

5. Гребной инвентарь кафедры гребного и парусного спорта (академические суда, байдарки, каноэ, слаломные надувные суда) слайды, подушка для каноэ. Спасательные средства для учебно-тренировочных занятий, казанка (поплавки, балласт)

6. Экспонаты музея РГУФКСМиТ.

7. Учебные фильмы (сайт РГУФКСМиТ) и видео материалы Олимпийских Игр, Чемпионатов мира и Европы по гребному и парусному спорту, водному слалому (методический кабинет кафедры).

8. Диск CD- ROM, ООО " Кордис Медиа'‘ по заказу Федерации гребного спорта РФ, М: 2002.

---

1

2

9. Чертов А. Электронный учебник «Гребля на байдарках» 2010.Таганрог.

10. Уравновешенность и устойчивость к стрессу. Аутогенная тренировка. РАО, 2007.

11. Мультимедийный учебник «Биомеханика гребли» В. Клешнев, 1999-2007 гг.

12. Мультимедийный учебник А.Н. Беркутов «Академическая гребля»

13. Видеозапись Олимпийских игр по академической гребле и гребле на байдарках и каноэ. Гонка восьмерок по академической гребле между Кембриджским и Оксфордским университетами. Международные парусные регаты.

14. Научная аппаратура:

- электронный комплекс В. Клешнева «Электронный тренер»

Регистрация темпа, ритма, скорости, усилия на весле, передача усилия на экран монитора и регистрация кривой

- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR
- Гребной эргометр, гребные тренажеры Concept-2
- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi (5 комплектов)
- Дыхательный тренажер «Power Breathe» СПОРТ (5 комплектов)
- Многофункциональный секундомер
- Видеокамера «Panasonic»

А также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ_

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине <u>Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта</u>***
***для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,***
***направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура*
***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*
***Очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: <u>Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова</u>
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5<u>-6 семестр (ы)</u>
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)[3] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Написание реферата на тему: «Основы теории и методики гребных и парусных видов спорта»* | *1 неделя* | *10* |
| *2* | *Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом, водным туризмом»* | *2 неделя* | *15* |
| *3* | *Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»* | *3 неделя* | *15* |
| *4* | *Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»* | *4 неделя* | *15* |
| *5* | *Написание реферата теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»* | *5 неделя* | *15* |
| *6* | *Посещение занятий (1 занятие- 0,5 балла)* | *В течение семестра* | *10* |
| *7* | *Зачёт* | *6 семестр* | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»* | *15* |
| *2* | *Написание реферата тема: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»* | *10* |
| *3* | *Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного туризма»* | *10* |
| *4* | *Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»* | *15* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

[3] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

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

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

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

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

**Институт спорта и физического воспитания**

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

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.В.ДВ.01.04 Соблюдение норм безопасности на воде в гребных т парусных видах спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 5***семестр - 3 поток; 6 семестр- 1и 2 поток.*

**3. Цель освоения дисциплины:**

**-** овладение основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области гребного и парусного спорта;

- овладение определенным комплексом специальных знаний по гребному и парусному спорту в обеспечении профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;

- умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

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

| **Шифр компетенции/ код индикатора достижения компетенций** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенций / наименование индикаторов достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |

| | | |
|---|---|---|
| ***ПК-1*** | ***Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.*** | *5* |
| *ПК.1.2.* | *- Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся* | *5* |
| *ПК.1.3.* | *- Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся* | *5* |
| *ПК.1.5.* | *- Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки* | *5* |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

## Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | **Раздел 1. Характеристика водных видов спорта** | 6 | 6 | 5 | | **8** | **12** | | |
| 2 | Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| 3 | Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| 4 | **Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте** | 6 | 6 | 5 | | **12** | **18** | | |
| 5 | Тема 2.1. Правила плавания по | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде. | | | | | | | | |
| 6 | Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов. | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| 7 | Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде. | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| 8 | **Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.** | 6 | 6 | 5 | | **8** | **20** | | |
| 9 | Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта | 6 | 6 | 5 | | 4 | 10 | | |
| 10 | Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта. | 6 | 6 | 5 | | 4 | 10 | | |
| **11** | **Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта** | 6 | 6 | 5 | | **12** | **18** | | |
| **12** | Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма. | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| **13** | Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма. | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| **14** | Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха | **6** | **6** | **5** | | 4 | 6 | | |
| | **Итого часов: 108 часов** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

# Б1.В.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Год набора: 2020 г.

Москва – 2019г.

Рабочая программа дисциплины утверждена на
заседании кафедры Теории и методики
легкой атлетики им. Н.Г.Озолина
Протокол № 4 от «25» сентября 2019 г.

Составитель: Составитель: Гридасова Елена Яковлевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» является: - сформировать общие научно-методические основы

профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина(модуль) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» относится к факультативным дисциплинам вариативной части ООП.

Изучение дисциплины базируется на основных положениях естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, психологии, педагогики, теории физической культуры и др.).

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др. Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для успешного прохождения следующих видов производственных практик:

- Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности);
- Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности)

Особенность дисциплины состоит в развитии профессионально-педагогических способностей с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | 1 поток | 2 поток | 3 поток |
| **ПК-1** *Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки* | ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | **6** | **6** | **5** |
| | ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | **6** | **6** | **5** |
| | ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | **6** | **6** | **5** |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

## очная форма обучения

| Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 поток | 2 поток | 3 поток | ционногоЗанятия | нарскогоЗанятия | аСамостоятельна | Контроль | |
| 1 **. Общетеоретический раздел**<br>**1.1.** Основные понятия о физических (двигательных) качествах-способностях спортсмена. | 6 | 6 | 5 | | **2** | 2 | | |
| **1.2.** Физиологические основы двигательных способностей. | | | | | 2 | 4 | | |
| 1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки. | | | | | 2 | 4 | | |
| **1.3.** Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | | | | | 2 | 4 | | |
| **Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»**<br>**2.1. Методика воспитания выносливости.** | **6** | **6** | **5** | | | | | |
| 2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики | | | | | 2 | 4 | | |
| 2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости | | | | | 2 | 4 | | |
| 2.1.3.Тесты для оценки выносливости. | | | | | 2 | 4 | | |
| **2.2. Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики** | **6** | **6** | **5** | | | | | |
| 2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики | | | | | 2 | 4 | | |
| 2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания | | | | | 2 | 4 | | |
| 2.2.3. Тесты для оценки быстроты | | | | | 2 | 4 | | |
| **2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики** | **6** | **6** | **5** | | | | | |
| 2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей | | | | | 2 | 4 | | |
| 2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств. | | | | | 2 | 4 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики** | **6** | **6** | **5** | | | | | |
| 2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих | | | | | 2 | 4 | | |
| 2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей. | | | | | 2 | 2 | | |
| **2.5. Методика воспитания гибкости** | **6** | **6** | **5** | | | | | |
| 2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости | | | | | 2 | 2 | | |
| 2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости | | | | | 2 | 2 | | |
| **2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки** | **6** | **6** | **5** | | | | | |
| 2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств | | | | | 2 | 4 | | |
| 2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств | | | | | 2 | 4 | | |
| 2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости | | | | | 2 | 4 | | |
| **Итого часов: 108** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет с оценкой** |

## 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 (модулю).

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов**

1. Назовите структурные, функциональные и центральные факторы, определяющие величину максимального силового напряжения.
2. Какие упражнения, используемые для развития силы, называются общими и какие специальными?
3. Какие методы развития силовых способностей вы знаете?
4. Какие виды силы вы знаете?
5. Что такое «абсолютная сила» и «силовой дефицит»?
6. Дайте определение абсолютной силы и относительной силы.
7. В каких случаях нельзя применять метод максимальных усилий?
8. В чем заключаются достоинства и недостатки метода повторных усилий?

9. Расскажите о применении метода повторных усилий для развития силовой выносливости.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств.
11. Достоинства и недостатки метода изометрических усилий.
12. Применение плиометрической тренировки в спортивной подготовке.
13. Расскажите о применении метода круговой тренировки для развития силовых способностей.
14. Какие методы оценки силовых способностей вы знаете?
15. Что такое «прямой» и «косвенный» способ контроля силовых способностей?
16. Что такое быстрота?
17. В чем отличие понятий «быстрота» и «скорость»?
18. Назовите три основных формы проявления быстроты.
19. Что такое «простые» и «сложные» двигательные реакции?
20. Чем определяется скорость двигательной реакции?
21. Расскажите о 5-ти составляющих скорости двигательной реакции.
22. Что влияет на время реакции?
23. В каких видах легкой атлетики особое значение имеет скорость одиночного движения?
24. В каком возрасте отмечается наибольший прирост частоты движений?
25. Что такое «комплексная быстрота», и в каких видах легкой атлетики она проявляется в большей степени?
26. Расскажите о переносе способностей к быстроте движений.
27. Каковы предпосылки проявления быстроты?
28. Расскажите об энергии скоростных усилий.
29. Чем ограничивается проявление максимальной анаэробной мощности (МАМ)?
30. На какие основные группы можно разделить упражнения для развития быстроты?
31. Методика развития быстроты.
32. Что такое скоростной барьер и методы предупреждения его возникновения.
33. Тесты для оценки различных видов быстроты движений.
34. Что такое «гибкость», и какие виды гибкости вы знаете?
35. Определите разницу в понятиях «гибкость» и «подвижность в суставах».
36. Как определить «запас гибкости»?
37. Что определяет анатомические возможности гибкости?
38. Назовите факторы, влияющие на гибкость?
39. В какое время суток наблюдаются наибольшие показатели гибкости?

40. Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости?
41. Опишите взаимосвязь «гибкость-сила».
42. Какие суставы требуют большего времени для развития гибкости?
43. Методика развития гибкости.
44. Опишите физиологические механизмы развития гибкости методом стретчинга.
45. Какова цель применения стретчинга в разминке?
46. Методика применения стретчинга в разминке и в основной части тренировки.
47. Какие виды гибкости и в каких видах легкой атлетики требуются качество «гибкость».
48. Что понимают под двигательными координационными способностями?
49. Что такое внутримышечная, межмышечная и сенсорно-мышечная координация?
50. Назовите критерии координационных способностей.
51. Перечислите принципы тренировки координационных механизмов моторики.
52. Какие вы знаете упражнения для развития специализированных восприятий, таких как, чувство времени, чувство темпа и чувство развиваемых усилий?
53. Сенситивные периоды развития координационных способностей.
54. Какие упражнения используются для оценки координационных способностей?

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

а) Основная литература.


1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. - М.: Спорт., 2019. - 656 с.: ил.


б) Дополнительная литература:


1.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

2. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.
3. Биохимия: учебник для ИФК / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005.

7. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000.
8. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
9. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
10. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. – М, 1991.
11. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
12. Теория тренировки. Система ИААФ. Обучение и сертификация тренеров, 2005.
13. Физиология человека: учебник для вузов физ. Культуры и факультетов физ. Воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского - М.: Физкультура, образование, наука, 2001. – 492 с.

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

1. Детская легкая атлетика IAAF | Кафедра ТиМ лёгкой атлетики им. Н. Г. Озолина (sportedu.ru)

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

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

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

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

1. Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов № 210, 211 л\а манеж Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.
   Лицензионное программное обеспечение:
1) Windows Professional, x64 Ed.;
2) Microsoft Office 2016;
3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4) Acrobat Reader DC.
2. Компьютерный класс для занятий (аудитория 202 легкоатлетического манежа), включающий специализированное оборудование: персональные компьютеры (10 шт.) с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

***Лицензионное программное обеспечение*:**

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365; в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

3. 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
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)* «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики»**

***для студентов института Спорта и физического воспитания, 3 курса***

**обучающихся по направлению 49.03.01**«Физическая культура»

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

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики легкой атлетики** , e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 поток - 6 семестр, 3 поток – 5 семестр

Форма промежуточного контроля**: *дифференцированный зачет***

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальноекол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Тестирование по теме «*Основные понятия о физических (двигательных) качествах спортсмена*»* | *2 неделя* | *10* |
| *2* | *Выполнение практического задания по теме «Упражнения* общефизической подготовки на различных этапах тренировки*»* | *3 неделя* | *10* |
| *3* | *Опрос по теме: «*Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств*»* | *4неделя* | *10* |
| *4* | *Тест по тееме «*Средства и методы развития (воспитания) физических качеств (способностей) спортсмена» | *5 неделя* | *15* |
| *5* | *Написание реферата по теме «*Физиологические основы двигательных способностей*»* | *6 неделя* | *15* |
| *6* | *Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (для избранного вида спорта) средствами легкой атлетики* | *10 неделя* | *10* |
| *7* | *Посещение занятий* | *Весь период* | *10* |
| | ***Дифференцированный зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу «*Методика воспитания физических качеств*»* | *5* |
| *2* | *Опрос по теме «*Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки*»* | *5* |
| *3* | *Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом* | *5* |
| *4* | *Написание реферата по теме «*Возрастные особенности развития и проявления физических способностей*»* | *5* |
| *5* | *Презентация по теме «*Основные биоэнергетические механизмы, определяющие результат в избранном виде спорт*»* | *5* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Выбор заданий для студентов, пропустивших занятия, из списка, представленного информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

**Институт спорта и физического воспитания**

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

**АННОТАЦИЯ**
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

# Б1.В.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Год набора: 2020 г.

Москва – 2019г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1, 2 поток - 6 семестр, 3 поток – *5 семестр.*

**3.Цель освоения дисциплины:** сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **1 поток** | **2 поток** | **3 поток** |
| **ПК-1** *Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки* | ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | **6** | **6** | **5** |
| | ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | **6** | **6** | **5** |
| | ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | **6** | **6** | **5** |

## 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 | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 поток | 2 поток | 3 поток | иноЗанятия | скоЗанятия | иСамостоят | Контроль | |
| Раздел 1. Общетеоретический раздел | 6 | 6 | 5 | | 8 | 14 | | |
| Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств»<br>2.1. Методика воспитания выносливости | 6 | 6 | 5 | | 6 | 12 | | |
| 2.2. Методика воспитания быстроты | 6 | 6 | 5 | | 6 | 12 | | |
| 2.3. Методика воспитания силы | 6 | 6 | 5 | | 6 | 8 | | |
| 2.4. Методика воспитания координационных способностей | 6 | 6 | 5 | | 4 | 6 | | |
| 2.5. Методика воспитания гибкости. | 6 | 6 | 5 | | 4 | 4 | | |
| 2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки. | 6 | 6 | 5 | | 6 | 12 | | |
| **Итого часов: 108** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет с оценкой** |

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

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

# Б1.В.ДВ.01.06 Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2020 г.
Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Протокол № 4 от «25» сентября 2019 г.

Составители:

Скотников Виталий Федорович, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева РГУФКСМиТ

Соловьев Василий Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева РГУФКСМиТ

**1.**

## 2. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.06 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительной физической культуре и фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков по планированию, учету и анализу результатов силовой подготовки. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, умений выявлять и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является одной из дисциплин по выбору вариативной части ООП по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Теория и методика обучения видам спорта (Тяжелоатлетические виды спорта)», «Теория спорта», «Физиология спорта» и «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Спортивно-педагогическое совершенствование» в профессионально-прикладной части развития силовых способностей и совершенствования телосложения.

**4.**

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | *(1 поток)* Очная форма обучения | *(2 поток)* Очная форма обучения | *(3 поток)* Очная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *ПК-1* | **Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки** | | | |
| | ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | 6 | 6 | 5 |
| | ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастны | 6 | 6 | 5 |
| | ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | 6 | 6 | 5 |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**Очная форма обучения**

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | типаЗанятия лекционного | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | **1. Основы силовой тренировки** | | | | | | | | |
| **1.1.** | Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке | 6 | 6 | 5 | - | 0,5 | 2 | | |
| **1.2.** | Терминология силовой тренировки | 6 | 6 | 5 | - | 0,5 | 3 | | |
| **1.3.** | Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой | 6 | 6 | 5 | - | 0,5 | 3 | | |
| **1.4.** | Биомеханика упражнений в силовой тренировке | 6 | 6 | 5 | - | 0,5 | 4 | | |
| | **2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности** | | | | | | | | |
| **2.1.** | Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности | 6 | 6 | 5 | - | 6 | 6 | | |
| **2.2.** | Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности | 6 | 6 | 5 | - | 2 | 6 | | |
| **2.3.** | Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося | 6 | 6 | 5 | - | 4 | 6 | | |
| **2.4.** | Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений | 6 | 6 | 5 | - | 8 | 10 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2.5.** | Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела | 6 | 6 | 5 | **-** | 4 | 6 | | |
| **2.6.** | Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта | 6 | 6 | 5 | **-** | 4 | 6 | | |
| **2.7.** | Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств | 6 | 6 | 5 | **-** | 4 | 6 | | |
| **2.8.** | Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности | 6 | 6 | 5 | - | 6 | 10 | | |
| | **Итого часов: 108** | | | | **0** | **40** | **68** | | **Зачет** |

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

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

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

Контрольные вопросы

**1.** Анатомо-морфологические и физиологические факторы, определяющие силовые способности;

**2.** Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «спортсмен-снаряд» в силовой подготовке;

**3.** Гантельный комплекс упражнений в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**4.** Гигиенические основы коррекции массы тела при занятиях силовой подготовкой;

**5.** Двигательное качество «Сила». Виды силовых способностей;

**6.** Значение силовой подготовки для развития различных физических качеств;

**7.** Интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

**8.** Комплекс упражнений на тренажерах в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**9.** Комплекс упражнений с гирями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**10.** Комплекс упражнений с собственным весом тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**11.** Комплекс упражнений с утяжелителями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**12.** Комплекс упражнений со штангой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**13.** Контроль и анализ тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности

**14.** Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела;

**15.** Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**16.** Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**17.** Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**18.** Методы развития максимальной силы в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**19.** Методы развития силовой выносливости в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**20.** Методы развития скоростно-силовых способностей в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**21.** Объем тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

**22.** Основы методики обучения упражнениям на тренажерах;

**23.** Основы методики обучения упражнениям с гантелями;

**24.** Основы методики обучения упражнениям с собственным весом тела, экспандерами, утяжелителями;

**25.** Основы техники безопасности, предупреждение травматизма при работе с отягощениями;

**26.** Особенности совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**27.** Особенности совершенствования телосложения у женщин с помощью средств силовой подготовки;

**28.** Педагогические принципы обучения в силовой подготовке;

**29.** Планирование тренировочной нагрузки при проведении занятий по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**30.** Порядок ведения дневника тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**31.** Приемы страховки и самостраховки на занятиях по силовой подготовке;

**32.** Профессионально-прикладное и оздоровительное значение силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

**33.** Средства и методы силовой подготовки;

**34.** Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге;

**35.** Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике, рациональные позы в граничные моменты фаз;

**36.** Техника выполнения силовых упражнений для различных частей тела;

**37.** Упражнения на тренажерах и их характеристика;

**38.** Физиологические особенности совершенствования телосложения;

**39.** Физиологические факторы определяющие силовые способности;

**40.** Характеристика средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса,

овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»**

**) Основная литература:**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7

2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов .— М. : Спорт, 2017 .— 409 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-30-5 . https://lib.rucont.ru/efd/641135/info

3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Методика подгот. юного тяжелоатлета : учеб. пособие для вузов / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - 335 с.: ил.

4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 2. - 496 с.: ил. - Библиогр.: с.472-473, в конце гл. - ISBN 978-5-534-07522-9. - 2191.65

5. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для акад. бакалавриата: рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 1. - 380 с.: ил. - Библиогр.: в конце гл. - ISBN 978-5-534-07487-1. - 1728.98

6. Обучение технике тяжелоатлетических упражнений [Электронный ресурс] : учеб.-метод пособие для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подгот. бакалавров 49.03.01 : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / авт.-сост.: Скотников В.Ф., Фролов В.И. ; М-во спорта РФ,

Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2016.

7. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.

**) Дополнительная литература:**

1. Биологические особенности тренировки женщин в тяжелоатлетических видах спорта [Электронный ресурс] : учеб.-метод пособие для обучающихся РГУФКСМиТ по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Смирнов В.Е., Соловьев В.Б. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2016.

2. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского). - М.: ФиС, 1992 .-112 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).

4. Воронынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И.Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.

5. Городничев, Р.М. Физиология силы: Монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов ; М-во спорта РФ, ФГБОУ ВО "Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта". - М.: Спорт, 2016. - 229 с.: ил.

6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с.: ил.

7. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика и возраст / Л.С.Дворкин. – Свердловск: Из-во Урал. ун-та, 1989. – 200 с. . – ISBN 5-7525-0058-3. Дворкин,

Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие / Л.С.Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с. – ISBN 5-9718-0078-7.

8. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делавье [пер. с фр. О.Е. Ивановой]. - М.: Рипол Классик, 2008. - 144 с.: ил.

9. Доронцев, А.В. Исследование методики выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений при занятии кроссфитом = Research of technique of performance of tempo heavy athletics exercises under CrossFit training / А.В. Доронцев, С.Ю. Попов // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 10 (152). - С. 47-51.

10. Использование средств и методов скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Скотников В.Ф., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2018.

11. Линдовер, С. Мегамасса : Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил.

12. Медведев, А.С. Программа многолетней тренировки в тяжёлой атлетике [Текст] / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 224 с., ил. – (Госкомспорт СССР; Главное упр. Научно-метод. работы; Упр. спорт. единоборств.).

13. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

14. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания / Д.А. Кокорев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2016. - № 9. - С. 16-18.

15. Мэттьюз, М. Больше. Суше. Сильнее : Простая наука о построении муж. тела / Майкл Мэттьюз ; [пер. с англ. А.Е. Амелиной]. - М.: [Эксмо], 2018. - 304 с.: ил.

16. Мышцы в спорте : анатомия, физиология, тренировка, реабилитация = Der muskel im sport : anatomie, physiologie, training, rehabilitation / ред.: Й.М. Йегер, К. Крюгер ; пер. с нем. под общ. ред. Д.Г. Калашникова ; науч.-ред.: П.К. Лысов, Л.А. Остапенко, В.Д. Сонькин. - [М.]: Практ. медицина, [2016]. - 407 с.: ил.

17. Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинг) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё, С. В. Матук; Сибирский ГУФК. - Омск, 2003. - 44 с.

18. Перл, Б. Стань сильнее / Пер. с англ. В.М.Баженов; Худ. обр. М.В.Драко. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 432 с.: ил. – ISBN 985-438-929-4.

19. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 1. - 679 с. - ISBN 978-966-8708-89-3 249313

20. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 2. - 1431 с. - ISBN 978-966-8708-90-9

21. Скотников, В.Ф. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации юниорского возраста [Текст]: методическое пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГУФКСиТ / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, В.Б.Соловьёв. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.

22. Технология обработки тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике. Учебно-методическое пособие для направления 49.03.01 Физическая культура,

49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт// сост.: Смирнов В.Е., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2015.

23. Тё, С.Ю. Особенности спортивной подготовки женщин [Текст]: учебное пособие / С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. – Омск: ОГИС, 2007. – 154 с.

24. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховей, Д.В.Леонов. – М.: Советский спорт, 2009.- 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – 132 с. - – ISBN 978-5-9718-0374-4.

25. Фалеев, А. В. Анти - МакРоберт: Думай! по-русски. Как тренироваться по циклам. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2006. - 285 с. (Планета Спорт).

26. Хэтфилд, Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы. - Новый Орлеан, 1983. Репринтное переводное издание Ассоциации федераций культуризма Восточной Сибири и Дальнего Востока. - Красноярск, 1992. - 288 с.

27. Цацулин, П. Гиревой тренинг : Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил.

28. Шварценеггер, А. Классическая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер, при участии Билла Доббинса ; [пер. с англ. К. Савельевой]. - М.: [Эксмо], 2018. - 678 с.: ил.

29. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг (учебное пособие для студентов высших учебных заведений). - М.: ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005. - 544 с.

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

1. www.ewfed.com – Официальный сайт Европейской федерации тяжёлой атлетики – European weightlifting federation (EWF);

2. www.fbbr.org – сайт Федерации Бодибилдинга России;

3. www.fpr-info.ru – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;

4. www.iwf.net – Официальный сайт Международной федерации тяжёлой атлетики –International weightlifting federation (IWF);

5. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации;

6. www.olympsport.ru – Официальный сайт журнала «Олимп»;

7. www.rfwf.ru – сайт Федерации тяжелой атлетики России;

8. www.vfgs.ru – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

9. www.crossfit.ru – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

| | | |
|---|---|---|
| Общесистемные программные средства | | |
| 1. | Microsoft Windows | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796. |
| 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 централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС |

| | | |
|---|---|---|
| | *-Microsoft Word*<br>*-Microsoft Excel*<br>*-Microsoft PowerPoint*<br>*-Microsoft Outlook* | Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:<br>*Редактор текстовый,*<br>*Редактор табличный,*<br>*Редактор деловой графики и презентаций*<br>*Почтовая программа, организатор, планировщик задач.* |
| 3. | Adobe Acrobat DC | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 4. | WinRAR (WinZip) | Архиватор файлов. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 5. | Dr.Web | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»**

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

аппаратура: аппаратно-программный комплекс «ГЦОЛИФК 2012», глюкометры, динамометры и другая научно-исследовательская аппаратура.

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «*Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»** ***для обучающихся института Спорта и физического воспитания 3 курса по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»***

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

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 (6) семестр (очная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке* | *В течение срока освоения дисциплины* | 6 |
| *2* | *Сдача контрольных нормативов по теме «Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»* | *В течение срока освоения дисциплины* | 15 |
| *3* | *Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности* | *В течение срока освоения дисциплины* | 15 |
| *4* | *Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на* | *В течение срока освоения* | 15 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке* | *дисциплины* | |
| *5* | *Проведение учебного занятия на основе плана-конспекта занятия по силовой подготовке* | *В течение срока освоения дисциплины* | 14 |
| *6* | *Посещение учебных занятий* | *В течение срока освоения дисциплины* | 10 |
| *7* | *Тестирование по темам дисциплины* | *За неделю до окончания дисциплины* | *5* |
| *8* | *Сдача зачета* | | *20* |
| **ИТОГО** | | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности* | *15* |
| *2* | *Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке* | *15* |
| *3* | *Тестирование по темам дисциплины* | *5* |
| *4* | *Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»* | *15* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 25% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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.01.06 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки/специальность:49.03.01 Физическая культура

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

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины:** 6 семестр для 1 и 2 потоков очной формы обучения, 5 семестр для 3 потока очной формы обучения

**3. Цель освоения дисциплины:** изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительной физической культуре и фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков по планированию, учету и анализу результатов силовой подготовки. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, умений выявлять и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***(1 поток)*Очная форма обучения** | ***(2 поток)*Очная форма обучения** | ***(3 поток)*Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-1*** | **Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах** | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **спортивной подготовки** | | | |
| | ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | 6 | 6 | 5 |
| | ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастны | 6 | 6 | 5 |
| | ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | 6 | 6 | 5 |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

## Очная форма обучения

| № | Раздел (тема) дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **типаЗанятия лекционного** | **Занятия семинарского типа** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
| | **1. Основы силовой тренировки** | | | | | | | | |
| **1.1.** | Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке | 6 | 6 | 5 | - | 0,5 | 2 | | |
| **1.2.** | Терминология силовой тренировки | 6 | 6 | 5 | - | 0,5 | 3 | | |
| **1.3.** | Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой | 6 | 6 | 5 | - | 0,5 | 3 | | |
| **1.4.** | Биомеханика упражнений в силовой тренировке | 6 | 6 | 5 | - | 0,5 | 4 | | |
| | **2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности** | | | | | | | | |
| **2.1.** | Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в | 6 | 6 | 5 | - | 6 | 6 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | различных видах физкультурно-спортивной деятельности | | | | | | | | |
| **2.2.** | Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности | 6 | 6 | 5 | - | 2 | 6 | | |
| **2.3.** | Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося | 6 | 6 | 5 | - | 4 | 6 | | |
| **2.4.** | Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений | 6 | 6 | 5 | - | 8 | 10 | | |
| **2.5.** | Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела | 6 | 6 | 5 | - | 4 | 6 | | |
| **2.6.** | Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта | 6 | 6 | 5 | - | 4 | 6 | | |
| **2.7.** | Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств | 6 | 6 | 5 | - | 4 | 6 | | |
| **2.8.** | Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности | 6 | 6 | 5 | - | 6 | 10 | | |
| | | **Итого часов: 108** | | | **0** | **40** | **68** | | **Зачет** |

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

**Институт** спорта и физического воспитания

**Кафедра** теории и методики танцевального спорта

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики танцевального спорта
Протокол № 2 от «10» сентября 2019 г.

Составитель:
Клецов К.Г., к.п.н., доцент кафедры ТиМ танцевального спорта

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца» (далее – дисциплина) является: обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом совершенствования координационных способностей юных спортсменов с применением специфических средств ритмики и танца.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к блоку дисциплины по выбору 1. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, теория спорта, предшествуя освоению таких дисциплин как: технология спортивной тренировки в избранном виде спорта.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***(1 поток)*Очная форма обучения** | ***(2 поток)*Очная форма обучения** | ***(3 поток)*Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-1*** | ***Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки*** | ***6*** | ***6*** | ***5*** |
| ПК.1.2. | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | *6* | *6* | *5* |
| ПК.1.3. | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | *6* | *6* | *5* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ПК.1.5. | Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | *6* | *6* | *5* |

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей | *6* | *6* | *5* | | 2 | 8 | | |
| **2** | Раздел 2: Детские танцы | *6* | *6* | *5* | | 20 | 30 | | |
| **3** | Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры | *6* | *6* | *5* | | 18 | 30 | | |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | **зачет** |

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

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

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

Перечень примерных вопросов к зачёту.
1. Танцевальный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация средств танца и хореографии.
3. Музыкальное сопровождение занятий танцевальным спортом.
4. Основы техники видов действий.
5. Техника упражнений структурных групп и подгрупп.
6. Детские танцы – общая характеристика.
7. Музыкально-ритмические и танцевальные игры – общая характеристика и особенности.
8. Танцы в системе фитнеса.
9. Особенности регулирования нагрузки на занятиях с применением средств танца.
10. Сольные детские танцы - общая характеристика.
11. Парные детские танцы - общая характеристика.
12. Игровой метод – как основа занятий танцами с детьми.
13. Танец, музыкально-ритмические и танцевальные игры в системе планирования в спорте.

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

1) Основная литература:

1. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С. Барчуков .— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016 .— 296 с. — На обл. авт. не указаны .— ISBN 978-5-238-02790-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/359228
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] : [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 6-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 344 с. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-00-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704132

2) Дополнительная литература:

1. Григорьева, О.Р. Эстрадный танец [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов и преподавателей вузов: направление подготовки 51.03.02 Народная художеств. культура, направленность (профиль) «Руководство хореогр. любительским коллективом» / Челяб. гос. ин-т культуры, О.Р. Григорьева .— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 62 с. : ил. — ISBN 978-5-94839-614-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682108
2. Нарская, Т.Б. Историко-бытовой танец [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Нарская, Т. Б. , Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГАКИ, 2009 .— 180 с. — ISBN 978-5-94839-152-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/192281
3. Нарская, Т.Б. Классический танец [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Нарская, Т. Б. , Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГАКИ, 2007 .— 163 с. — ISBN 5-94839-083-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/192280
4. Новикова, Л.А. Современный танец в системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 40 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373517
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Например: «Танцевальный спорт» Режим доступа: http://mobileonline.garant.ru/#/document/72245194/paragraph/1/highlight/ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт:4.
6. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Рубин .— М. : Физическая культура, 2006 .— 112 с. — ISBN 5-9746-0012-6 .— ISBN 978-5-9746-0012-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286733

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

*1. https://www.ido-dance.com/ceis/webHomeIdo.do - сайт международной танцевальной организации*

*2. https://www.worlddancesport.org/ - сайт всемирной федерации танцевального спорта*

*3. http://www.cheerunion.org/ - сайт международного союза чир спорта*

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

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца»***
***для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,***
***направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура*
***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*
***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (3 поток), 6 семестр (1 и 2 потоки) очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

| | **Форма оценочного средства текущего** | **Сроки** | **Максимальное** |
|---|---|---|---|

| | контроля успеваемости | проведения на очной форме обучения (в неделях) | кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1.* | *Посещение занятий* | | *20* |
| *2.* | *Выступление на семинаре на тему: Танец как средство совершенствования координационных способностей* | *5* | *20* |
| *3.* | Выполнение практического задания № 1 *Исполнение контрольного упражнения детского танца* | *6-15* | *20* |
| *4.* | Выполнение практического задания № 2 *Исполнение контрольного игрового упражнения* | *6-15* | *20* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Написание реферата по теме «Танец как средство совершенствования координационных способностей»* | *10* |
| *2* | *Написание реферата по теме «Детские танцы»* | *10* |
| *3* | *Написание реферата по теме «Музыкально-ритмические и танцевальные игры»* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

**Институт** спорта и физического воспитания

**Кафедра** теории и методики танцевального спорта

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

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

3. **Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом совершенствования координационных способностей юных спортсменов с применением специфических средств ритмики и танца.

*Дисциплина Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца реализуется на русском языке.*

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***(1 поток)*Очная форма обучения** | ***(2 поток)* Очная форма обучения** | ***(3 поток)* Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-1*** | ***Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки*** | ***6*** | ***6*** | ***5*** |
| ПК.1.2. | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | *6* | *6* | *5* |
| ПК.1.3. | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | *6* | *6* | *5* |
| ПК.1.5. | Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | *6* | *6* | *5* |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

## Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей | *6* | *6* | *5* | | 2 | 8 | | |
| **2** | Раздел 2: Детские танцы | *6* | *6* | *5* | | 20 | 30 | | |
| **3** | Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры | *6* | *6* | *5* | | 18 | 30 | | |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | **зачет** |

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

**Институт физической культуры и спорта**

**Кафедры *теории и методики единоборств***

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019г.

***Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована***
***на основании решения заседания кафедры***
***ТиМ единоборств***
***Протокол № 02 от «09» сентября 2019 г.***

Составитель:
**Табаков Сергей Евгеньевич**, профессор кафедры ТиМ единоборств, кандидат педагогических наук, профессор

Рецензент:

_____

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

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «***Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты***» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), училищах олимпийского резерва (УОР) и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Основные задачи освоения дисциплины:

- Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий самозащиты.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания самозащиты для различного контингента занимающихся.
- Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного проведения занятий, критического анализа эффективности учебного процесса, умений выявить и внедрять в практику спортивно-педагогический опыт как личной практической деятельности (в своём виде спорта), так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «***Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты***» относится к курсу по выбору основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, безопасность жизнедеятельности, различные виды спорта и др. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется на зачёте после завершения курса.

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

| Шифр компетен-ции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | наименование | Очная форма обучения | | |
| 1 | 2 | | | |
| ***ПК-1*** | Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.2* | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | | | |
| *ПК.1.3* | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | | | |
| *ПК.1.5* | Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | | | |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачётных единицы.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачёты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

Семестр (ы) освоения дисциплины (модуля): *1 и 2 потоки – 6 семестр, 3 потоки - 5 семестр.*

- **<u>очная</u> форма обучения**

| № | Разделы дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Л | П | СРС | Контроль | |
| **1** | Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите. | *6* | *6* | *5* | - | 2 | 6 | - | |
| **2** | Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите | *6* | *6* | *5* | - | 4 | 4 | | |
| **3** | Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие. | *6* | *6* | *5* | - | 6 | 8 | | |
| **4** | Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите | *6* | *6* | *5* | - | 4 | 6 | | |
| **5** | Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину. | *6* | *6* | *5* | - | 6 | 12 | | |
| **6** | Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие | *6* | *6* | *5* | - | 4 | 8 | | |
| **7** | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой. | *6* | *6* | *5* | - | 4 | 8 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **8** | Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования. | *6* | *6* | *5* | - | 6 | 12 | | |
| **9** | Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты. | *6* | *6* | *5* | - | 4 | 4 | | |
| | **Всего: 108 час (3 зачётных единицы)** | | | | | **40** | **68** | | |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*»

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

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

#### 5.2.1 Содержание зачётных требований для студентов

**Вопросы для тестирования знаний:**

1. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определённого комплекса технических действий.
2. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.
3. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнёров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площади. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).
4. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.
5. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.
6. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.
7. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.
8. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.
9. Уголовное законодательство и применение приёмов самозащиты. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приёмов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.
10. Применение приёмов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приёмов самозащиты.

**Темы рефератов:**

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы. Самозащита и спортивная борьба.
2. Место борьбы в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, иранской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).
3. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодёжи.
4. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической подготовки гладиаторов.
5. Развитие борьбы в Европе в Средние Века.
6. Формирование борьбы как вида спорта в конце XIX века и включение французской борьбы в программу современных Олимпийских Игр.
7. Основание Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА).
8. Спортивная борьба в дореволюционной России.
9. Национальные виды борьбы.
10. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).
11. Восточные виды единоборств и самозащиты.

**Контроль практических умений и навыков:**

Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.

Перечень комплексов приёмов по выполнению испытания (теста) «Самозащита без оружия»

*I. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени*

*1. Самостраховка при падении на спину перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

*2. Самостраховка при падении на бок перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

*3. Самостраховка при падении вперёд на руки*

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

*4. Бросок задняя подножка*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- при выполнении приёма участник отклоняется назад.

*5. Бросок захватом ноги*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);

- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

*6. Бросок задняя подножка с захватом ноги*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль)участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту востанавливать равновесиепри демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

*7. Бросок через бедро*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

*8. Бросок через спину*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

*9. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди*

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в передне-заднем направлении.

*10. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноимённой ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.*

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

*II. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени*

***1.*** *Самостраховка при падении на спину прыжком*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

***2.*** *Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком*

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

***3.*** *Самостраховка при падении вперёд на руки прыжком.*

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

***4.*** *Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).*

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

***5.*** *Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.*

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

***6.*** *Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

***7.*** *Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро).

***8.*** *Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

***9.*** *Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину).

***10.*** *Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтём; выполнить бросок задняя подножка.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

*III. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени*

*1. Самостраховка при падении на спину перекатом**

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

*2. Самостраховка при падении на бок перекатом**

Ошибки:

- запрокидывание головы;

- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

*3. Самостраховка при падении вперёд на руки**

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

* Тестирование приёмов самостраховки (безопасного падения) проводится *на твёрдой поверхности* (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

*4. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

*5. Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

*6. Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу).

*7. Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги).

*8. Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия).

*9. Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги).

*10. Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноимённой рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*»

### 6.1 Основная литература

1. Табаков С.Е. Самбо - в школу. Примерная программа учебного предмета "Физическая культура" для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина. - М.: Просвещение, 2017. - 231 с. - ISBN 978-5-09-054264-7.

### 6.2 Дополнительная литература

1. Горбылёв А.М. Система дзюудо В. С. Ощепкова. Специальная библиотека В. С. Ощепкова / А.М. Горбылёв - М.: Авторская книга, 2013, - 848 с.
2. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.
3. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
4. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) / Всероссийская федерация самбо. – 3-е изд.испр. - М.: Спорт, 2016. – 112 с.
6. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков //. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
7. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
8. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
9. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.
10. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

### 6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Международная федерация самбо (ФИАС) – http://www.sambo.sport
2. Европейская федерация самбо (ЕФС) – http://www.eurosambo
3. Всероссийская федерация самбо (ВФС) - http://www.sambo.ru
4. Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
5. Олимпийский комитет России – http://olympic.ru/
6. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

| Общесистемные программные средства | | |
|---|---|---|
| 1 | Microsoft Windows | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизовано на все |

| | | |
|---|---|---|
| | | персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796. |
| Прикладные программные средства | | |
| 2 | Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro<br><br>*-Microsoft Word*<br>*-Microsoft Excel*<br>*-Microsoft PowerPoint*<br>*-Microsoft Outlook* | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:<br>*Редактор текстовый,*<br>*Редактор табличный,*<br>*Редактор деловой графики и презентаций*<br>*Почтовая программа, организатор, планировщик задач.* |
| 3 | Adobe Acrobat DC | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 4 | WinRAR (WinZip) | Архиватор файлов. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 5. | Dr.Web | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |

- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
  - «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
  - Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
  - Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

- *компьютерные обучающие программы по дисциплине «**Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты**»*

1. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
2. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
3. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
4. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.
5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков // DVD (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков// DVD (60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// DVD (60 мин), 2002.
8. САМБО в ГТО. Обучающая программа / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков// 2017.

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*»

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

**7.2 Специализированный зал самбо**

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

1. Программное обеспечение системы проведения соревнований по самбо «PRO-SAMBO».
2. Набор отвесов, имитаторов стоп самбиста, деревянные куклы и др. оборудование для проведения занятий по биомеханическому анализу выполнения техники самбо.
3. Набор инструментов и программное обеспечение оценки физического состояния самбистов.
4. Набор инструментов и программное обеспечение для оценки состава тела.
5. Программное обеспечение оценки знаний по тактике самбо.

Для преподавания дисциплины *«**Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты**» на кафедре им*еется следующая научная аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E»;
- Регистратор вариабельности сердечного ритма «Canon», регистрирующая часть + компьютерная программа;
- Пульсометр «Polar-S 610»;
- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц);
- Компьютер «Cel 500/64/10/4»;
- Копировальный аппарат «Canon PC-860»;
- Принтер «HP Laser Jet – 1300»;
- Принтер «OKI 8W» и Ноутбук «HP»;
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15»;
- Принтер «HP Laser Jet-1320»;
- Монитор «Samsung»;
- Диктофон.

**7.4 Спортивный инвентарь**

1. Ковёр самбо -2 шт.
2. Манекен борцовский – 5 шт.
3. Мешок боксёрский – 5 шт.
4. Груша боксёрская – 5 шт.
5. Макет пистолета – 5 шт.
6. Макет ножа – 10 шт.
7. Макет автомата АКС-74 – 1 шт.
8. Дубинка резиновая – 10 шт.
9. Палка гимнастическая - 10 шт.
10. Канат гимнастический – 2 шт.
11. Пояс самбо – 15 шт.

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине (модулю) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» для обучающихся института Спорта и физического воспитания, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы* обучения**

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *1 и 2 потоки – 6 семестр, 3 потоки - 5 семестр*
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | ***5*** |
| 2 | Написание и защита рефератов на темы: «История развития видов единоборств» | 1 неделя | ***5*** |
| 3 | Тестирование знаний по темам: «Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите» | 3 неделя | ***5*** |
| 4 | Контроль усвоения практических навыков<br>1. Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите<br>2. Самостраховка при падении.<br>3. Броски и защиты от них.<br>4. Приёмы в положении лёжа и защиты от них.<br>5. Удары и защиты от них.<br>6. Приёмы самозащиты.<br>7. Действия в различных ситуациях самозащиты. | 1-20 недели | ***10***<br>***10***<br>***10***<br>***10***<br>***10***<br>***10***<br>***10*** |
| 6 | Сдача зачёта (рубежный контроль)<br>Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней. | По завершению курса | ***15*** |
| 7 | Всего: | | ***100*** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

**Институт физической культуры и спорта**

**Кафедры *теории и методики единоборств***

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоёмкость дисциплины (модуля)** составляет **3** зачетных единицы.

*2.* **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *1 и 2 потоки – 6 семестр, 3 потоки - 5 семестр*

*3.* **Целями освоения дисциплины (модуля) «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*»:**

- Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий самозащиты.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания самозащиты для различного контингента занимающихся.
- Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного проведения занятий, критического анализа эффективности учебного процесса, умений выявить и внедрять в практику спортивно-педагогический опыт как личной практической деятельности (в своём виде спорта), так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

*Модуль «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» реализуется на русском языке.*

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

| Шифр компетен-ции | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | | |
| **1** | **2** | | | |
| ***ПК-1*** | Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.2* | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | | | |
| *ПК.1.3* | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | | | |
| *ПК.1.5* | Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | | | |

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

- **<u>очная</u> форма обучения**

| № | Разделы дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Л | П | СРС | Контроль | |
| **1** | Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите. | *6* | *6* | *5* | - | 2 | 6 | - | |
| **2** | Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите | *6* | *6* | *5* | - | 4 | 4 | | |
| **3** | Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие. | *6* | *6* | *5* | - | 6 | 8 | | |
| **4** | Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите | *6* | *6* | *5* | - | 4 | 6 | | |
| **5** | Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину. | *6* | *6* | *5* | - | 6 | 12 | | |
| **6** | Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие | *6* | *6* | *5* | - | 4 | 8 | | |
| **7** | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой. | *6* | *6* | *5* | - | 4 | 8 | | |
| **8** | Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования. | *6* | *6* | *5* | - | 6 | 12 | | |
| **9** | Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты. | *6* | *6* | *5* | - | 4 | 4 | | |
| | **Всего: 108 час (3 зачётных единицы)** | | | | | **40** | **68** | | |

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.В.ДВ.01.09 ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Оценочные материалы утверждены и рекомендованы
на основании решения заседания кафедры
ТиМ конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках и керлинга
(наименование)
Протокол № 2 от 13 сентября 2019 г.

Составитель:
Осадченко Людмила Федоровна - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;
Чурсин Виктор Андреевич - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;
Шевченко Екатерина Изосимовна - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать базовые теоретические знания по способам осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге».

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

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура по профилю *Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге.*

Дисциплина «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» относится к дисциплинам (модулям) по выбору 1 (ДВ.1) части, формируемой участниками образовательных отношений.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также места и роли конькобежного спорта в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающийся овладеет умениями определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся, а так же анализировать информацию об уровне подготовленности и спортивных результатах, достигнутых занимающимися на этапах спортивной подготовки в конькобежном спорте.

Дисциплина «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах – «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика юношеского спорта».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Очная форма обучения | Очная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***ПК-1*** | ***Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки*** | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.2.* | *Знать:*<br>- методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.3.* | *Знать:*<br>- средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.5.* | *Знать:*- параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | *6* | *6* | *5* |

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

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

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в | | | | Форма |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | онного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей | **6** | **6** | **5** | | **6** | **12** | | |
| **2** | **Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей | **6** | **6** | **5** | | **6** | **12** | | |
| **3** | **Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей | **6** | **6** | **5** | | **6** | **12** | | |
| **4** | **Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте | **6** | **6** | **5** | | **6** | **10** | | |
| **5** | **Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений | **6** | **6** | **5** | | **8** | **12** | | |
| **6** | **Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца | **6** | **6** | **5** | | **8** | **10** | | |
| | | **6** | **6** | **5** | | | | | **Зачет** |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | |

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

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

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

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

1. Методика организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий на коньках с целью оздоровления различных групп населения с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности.
2. Методика воспитания силовых способностей в конькобежном спорте.
3. Методика воспитания скоростных способностей в конькобежном спорте.
4. Методика воспитания скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.
5. Тесты для контроля уровня силовых способностей в конькобежном спорте.
6. Тесты для контроля уровня скоростных способностей в конькобежном спорте.
7. Тесты для контроля уровня скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.
8. Подвижные игры и эстафеты на льду. Организация игр. Дозирование нагрузки в играх. Планирование подвижных игр. Выбор игры в зависимости от задач урока с учетом возрастных особенностей.
9. Правила проведения соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку. Как определяются победители?
10. Какие дистанции входят в программу соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку у мужчин?
11. Какие дистанции входят в программу соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку у женщин?
12. Кто из главной судейской коллегии находится на льду во время проведения забегов?
13. Какую дистанцию преодолевают спортсмены в шорт-треке в эстафете у мужчин и сколько кругов она занимает?
14. Какую дистанцию преодолевают спортсмены в шорт-треке в эстафете у женщин и сколько кругов она занимает?
15. Влияние занятий конькобежным спортом и шорт-треком на организм занимающихся различных возрастных групп.
16. Сколько кругов преодолевают конькобежцы в командных забегах?
17. Сколько кругов преодолевают конькобежцы в дисциплине масстарт?

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

а) Основная литература:

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

2. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 102 с.

3.Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Киев: [Олимп. лит.], 2017. - 655 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бахрах И.И., Докторевич А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТИПФК, 2000г. – №9 – с.35-37

2. Подарь Г.К. Игры юных конькобежцев :метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Подарь Г.К. - М.: б. и., 1985. - 36 с.

2. Осадченко Л.Ф. Сравнительный анализ коэффициента мощности шага сильнейших конькобежцев мира 1987 и 2014 гг. / Л.Ф. Осадченко, В.А. Чурсин // Олимпийский бюллетень / [авт.-сост.: Мельникова Н.Ю. [и др.]] ; Центр. олимп. акад., Олимп. ком. России, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2016. - N 16. - С. 159-161.

3. Панов Г.М. Летняя подготовка конькобежцев / Панов Герман Михайлович. - М.: ФиС, 1973.- 143 с.

4. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.

5. Конькобежный спорт и шорт-трек: Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1999 г.

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

1. www.russkating.ru/ – Союз конькобежцев России.
2. www.isu.org/ – Международный союз конькобежцев.
3.www.kolomna-speed-skating.com/ – Конькобежный центр московской области.
4. http://olimp-history.ru/node/369 – История олимпийских игр.
5. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
- ***Лицензионное программное обеспечение*:**

  а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

  б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365; в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

  г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

  д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

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

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

## *по дисциплине (модулю) ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге, очной формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестры – очная форма обучения;
Форма промежуточного контроля: *зачет – 5 семестр.*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | ***Опрос по разделу 1.*** *Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей* | | *10* |
| *2* | ***Опрос по разделу*** *Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей* | | *10* |
| *3* | ***Контрольная работа по разделу 3.*** *Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей* | | *10* |
| *4* | ***Тесты действий по разделу 4.*** *Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте* | | *10* |
| *5* | ***Контрольное занятие по разделу 6.*** *Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца* | | *10* |
| *6* | ***Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)*** | | *20* |
| *7* | *Посещение занятий* | *Весь период* | *10* |
| | ***Зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

[1]

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | ***Презентация по разделу 1.*** *Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей* | *10* |
| *3* | ***Презентация по разделу 2.*** *Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей* | *10* |
| *4* | ***Презентация по разделу 3.*** *Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей* | *10* |
| *5* | ***Презентация по разделу 4.*** *Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте* | *10* |
| *6* | ***Презентация по разделу 6.*** *Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца.* | *10* |
| *7* | ***Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)*** | *20* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга**

# АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.В.ДВ.01.09 ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

***2.*** **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *5 семестр – очная форма обучения.*

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

Целью освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать базовые теоретические знания по способам осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге».

Дисциплина реализуется на русском языке.

***4.*** **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю): «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта»**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов)** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **Очная форма обучения** | **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-1*** | ***Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки*** | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.2.* | *Знать:*<br>- методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.3.* | *Знать:*<br>- средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.5.* | *Знать:*- параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | *6* | *6* | *5* |

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

## <u>Очная</u> форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей | 6 | 6 | **5** | | **6** | **12** | | |
| **2** | **Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей | **6** | **6** | **5** | | **6** | **12** | | |
| **3** | **Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей | **6** | **6** | **5** | | **6** | **12** | | |
| **4** | **Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте | 6 | 6 | **5** | | **6** | **10** | | |
| **5** | **Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений | 6 | 6 | **5** | | **8** | **12** | | |
| **6** | **Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца | **6** | **6** | **5** | | **8** | **10** | | |
| | | **6** | **6** | **5** | | | | | **Зачет** |
| | | | | | | **40** | **68** | | |

**Итого часов:**

16МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт спорта и физического воспитания**
**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# «Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»

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

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

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 2 от «09» сентября 2019 г.

Составители:
Киселев В.П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;
Моисеев Александр Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» является - сформировать у обучаемых педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, для осуществления деятельности в различных видах спорта.

Дисциплина (модуль) «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «*Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта*» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

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

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

В соответствие с этим, программа дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

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

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

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

| компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижений компетенции | Очная форма обучения *(1 поток)* | Очная форма обучения *(2 поток)* | Очная форма обучения *(3 поток)* |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **ПК-1** | **Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки** | 6 | 6 | 5 |
| ПК-1.2 | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | | | |
| ПК-1.3 | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | | | |
| ПК-1.5 | Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | | | |

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

## Очная форма обучения

| № | Разделы дисциплины | *Семестр* | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта | 6 | 6 | 5 | | 4 | 10 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена | | | | | 6 | 10 | | |
| 3. | Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега) | | | | | 6 | 10 | | |
| 4. | Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании | | | | | 6 | 10 | | |
| 5. | Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений | | | | | 6 | 10 | | |
| 6. | Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта | | | | | 6 | 10 | | |
| 7. | Комплекс мероприятий восстановительного характера | | | | | 6 | 8 | | |
| **Всего: 108 часов** | | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

## 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 «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

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

**Содержание зачетных требований в V семестре, для студентов, обучающихся на 2-3-м потоках, и в VI семестре, обучающихся на 1-м потоке**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Охарактеризовать понятие комплексного вида спорта.
2. Комплексные виды спорта, включенные в программу олимпийских игр.
3. Комплексные виды спорта на основе ГТО.
4. Особенности проведения соревнований в комплексных видах спорта.
5. Влияние содержания комплексов на структуру подготовленности спортсменов.
6. Содержание и направленность дневных и недельных тренировочных циклов.
7. Содержание и направленность мезо и макроциклов

8. Значение планирования нагрузок в комплексных видах спорта.
9. Учет объема, интенсивности и психической напряженности при занятиях комплексными видами спорта.
10. Программно-нормативный как основной метод планирования в комплексных видах спорта.
11. Расчетно-аналитический метод планирования нагрузок в отдельных упражнениях комплексных видов спорта.
12. Организация и проведение тренировочных занятий в комплексных видах спорта.
13. Взаимовлияние эффектов типичных тренировочных нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега).
14. Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании.
15. Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений
16. Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта
17. Мероприятия восстановительного характера в комплексных видах спорта
18. Организация обучения в комплексных видах спорта
19. Организация многолетней подготовки в комплексных видах спорта
20. Использование средств и методов тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся в комплексных видах спорта.
21. Основные параметры соревновательной нагрузки в различных комплексных видах спорта.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»

**а) Основная литература**

1. Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 49.03.01 : квалификация (степ.) выпускника - Акад. бакалавр : профиль подгот. "Спортив. подгот." : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Моисеев А.Б., Киселев В.П. ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015.
2. Плавание : учеб. для студентов, обучающихся по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)" / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 289 с.: ил.; рис.

3. Фехтование. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для реализации в организациях дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки [Электронный ресурс] / А.Д. Мовшович, Ю.М. Бычков, Л.Г. Рыжкова, Федерации фехтования России .— М. : Человек, 2015 .— 57 с. — ISBN 978-5-906131-69-0 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641352

**б) Дополнительная литература**

1. Глоссарий по специализации "Теория и методика современного пятиборья" для обучающихся в ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" : [список терминов и их определение для студентов и слушателей обучающихся в ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] : [метод. рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Моисеев А.Б., Киселев В.П. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2013. - 19 с.

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

3. Плавание : учеб. для студентов, обучающихся по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)" / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 289 с.: ил.; рис.

4. Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П.Киселев. – М.: Советский спорт, 2006. 144 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Лег. атлетика : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению подгот. "Физ. культура" : рек. Умо вузов РФ / под ред.: Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 288 с.: ил.

6. Штайнкрауз, В. Верховая езда и преодаление препятствий : Пособ. для серьез. всадников: Как добиться победы = Reflections on Riding and Jumping / Вильям Штайнкрауз ; Фот. Alix Coleman and Peter Winants. - М.: Аквариум, 2004. - 255 с.: ил.

7. Маматов, В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне / В.Ф. Маматов ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - [2-е изд.]. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2011. - 89 с.: ил.

8. Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. кульуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. А.Я. Корха. - М.: ФиС, 1987. - 255 с.: ил.

9. Методические рекомендации для практических занятий. Фехтование [Электронный ресурс] / А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова, В.В. Сидорова, А.Б. Моисеев, В.П. Киселев .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 46 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/586375

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

1. Федерация современного пятиборья России - официальный сайт (pentathlon-russia.ru)
2. Home | Union Internationale de Pentathlon Moderne (UIPM) (uipmworld.org)

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

4.1 Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.3 Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.4 Тышлер Г.Д. Тренировка передвижений // Видео фильм DVD (30 мин), 2003.

5. Тренажер Тышлера

6. Фехтовальный тренажер ФТ-1

*Приложения к рабочей программе дисциплины*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине*** **«Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»** ***для обучающихся института спорта и физического воспитания, 3 курса, направления подготовки*** 49.03.01 Физическая культура

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

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр 2-3 потоки, 6 семестр 1-поток

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий | | 10 |
| 2 | Семинарское занятие: на тему «Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки в комплексных видах спорта»:<br>1. Применение различных методов планирования в комплексных видах современного пятиборья.<br>2. Периодизация тренировочного процесса в комплексных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. | 1-2 недели | 10 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3. Учет взаимовлияния тренировочных нагрузок при сочетании занятий различными циклическими упражнениями.<br>4. Сочетание нагрузок при занятиях различными сложно-координационными упражнениями.<br>5. Учет нагрузок при сочетании сложно-координационных и циклических видах упражнений. | | |
| 3 | Практическая работа:<br>1. Разработка годичного цикла подготовки в комплексных видах спорта.<br>2. Составление дневных и недельных циклов с учетом взаимовлияния нагрузок в различных упражнениях комплекса.<br>3. Составление конспекта занятий включающих элементы стрельбы и бега.<br>4. Составление конспекта по отдельным видам комплекса и их сочетание в одном занятии.<br>5. Выполнение упражнений, включающих различные элементы видов комплекса. | 4-6 недели<br>7-9 недели<br>10-12 недели<br>13-15 недели<br>16-17 недели | 10<br>10<br>10<br>10<br>10 |
| 4 | Написание реферата на тему:<br>Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека | | 15 |
| 5 | Зачет | 18-19 недели | 15 |
| Всего: | | | 100 |

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Подготовка доклада по теме пропущенного занятия* | *5* |
| *2* | *Написание реферата по теме пропущенного занятия* | *5* |
| *3* | *Презентация по теме пропущенного занятия* | *5* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

**Институт спорта и физического воспитания**
**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## ««Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.



Москва - 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 (2-3 потоки), 6 (1 поток) - очная форма обучения.

3. **Цель освоения дисциплины:** сформировать у бакалавров педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта.

Модуль Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта реализуется на русском языке

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) достижений компетенции** | ***(1 поток)*Очная форма обучения** | ***(2 поток)*Очная форма обучения** | ***(3 поток)*Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **ПК-1** | **Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки** | 6 | 6 | 5 |
| ПК-1.2 | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | | | |
| ПК-1.3 | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | | | |
| ПК-1.5 | Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | | | |

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

| № | Разделы дисциплины | *Семестр* | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | типалекционногоЗанятия | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта | 6 | 6 | 5 | | 4 | 10 | | |
| 2. | Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена | | | | | 6 | 10 | | |
| 3. | Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега) | | | | | 6 | 10 | | |
| 4. | Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании | | | | | 6 | 10 | | |
| 5. | Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений | | | | | 6 | 10 | | |
| 6. | Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта | | | | | 6 | 10 | | |
| 7. | Комплекс мероприятий восстановительного характера | | | | | 6 | 8 | | |
| **Всего: 108 часов** | | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

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

**Институт** спорта и физического воспитания

**Кафедра** теории и методики гимнастики

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# «Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»

Курс по выбору для студентов
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры ТиМ гимнастики

Протокол № _2_ от «18 » сентября_2019 г.

Составитель: Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины курса по выбору для студентов **Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»:** изучение практического учебного материала, расширяющего возможности будущего преподавателя физического воспитания в использовании средств гимнастики и акробатики, с целью повышения уровня двигательно-координационной подготовленности учащихся, занимающихся физической культурой в системе основного и дополнительного физкультурного образования, и формирования у них навыков выполнения спортивно-прикладных акробатических упражнений.

Данная дисциплина реализуется на русском языке и проводится полностью в форме практической подготовки.

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

Программа дисциплины «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики» входит в цикл Б1.В.ДВ.01.11 (профессиональный цикл (Б1), вариативная часть (В), дисциплины по выбору (ДВ)). Дисциплина «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики», является логическим продолжением дисциплины «Гимнастика», позволяя расширить и углубить теоретико-методические знания студентов в области методики обучения отдельным видам акробатических упражнений спортивно-прикладной и двигательно-развивающей направленности, их комплексного использования для проведения занятий в системе дополнительного физкультурного образования с лицами школьного и студенческого возраста. Дисциплина даёт возможность повысить уровень двигательно-координационной и физической подготовленности студентов, стимулируя их интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | *(1 поток)* Очная форма обучения | *(2 поток)* Очная форма обучения | *(3 поток)* Очная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *ПК-1* | | | | |
| ПК.1.2. | Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | | | |
| ПК.1.3. | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | 6 | 6 | 5 |
| | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | | | |
| ПК.1.5. | Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | | | |

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1.** Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования. | **6** | **6** | **5** | | 2 | 8 | | |
| **2** | **Раздел 2.** Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой. | **6** | **6** | **5** | | 4 | 8 | | |
| **3** | **Раздел 3.** ОРУ с двигательно-координационной доминантой | **6** | **6** | **5** | | 4 | 8 | | |
| **4** | **Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися. | **6** | **6** | **5** | | 4 | 8 | | |
| **5** | **Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения. | **6** | **6** | **5** | | 10 | 8 | | |
| **6** | **Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина). | **6** | **6** | **5** | | 6 | 8 | | |
| **7** | **Раздел 7.** Организация и проведение соревнований. | **6** | **6** | **5** | | 2 | 6 | | |
| **8** | **Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию. | **6** | **6** | **5** | | 2 | 6 | | |
| **9** | **Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике. | **6** | **6** | **5** | | 6 | 8 | | |
| | **Итого часов: 108** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

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

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

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

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

*Внеаудиторная самостоятельная работа* занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований. Контроль самостоятельной работы осуществляют в форме отчетов по каждому

самостоятельно выполненному заданию на консультациях и в процессе аудиторных занятий, отводя на это не более 10% аудиторного времени.

## Перечень примерных заданий для самостоятельной работы

1. Объясните, в чем заключается специфика спортивной акробатики и этапы её развития как вида спорта. Основные тенденции развития современной акробатики и перспективы роста спортивных достижений акробатов.
2. Составьте развёрнутый конспект комплекса общеразвивающих упражнений общегигиенической и специальной направленности для подготовительной части занятия акробатикой.
3. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – стойка на голове и руках и стойка на руках. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
4. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – кувырок вперёд и кувырок назад. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
5. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – переворот с головы и темповой переворот вперёд. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
6. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – переворот в сторону («колесо») и рондат. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании

данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.

7. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатического элемента – темповой переворот назад («фляк»). Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данного элемента, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.

8. Опишите биомеханические закономерности техники статических и динамических акробатических упражнений. Какова структура акробатических упражнений динамического характера.

9. Раскройте требования, предъявляемые к безопасности проведения занятий прыжками на акробатической дорожке, батуте и минитрамплине. Перечислите страховочные средства, используемые для обеспечения безопасности при обучении акробатическим упражнениям.

## Примерная тематика рефератов

1. Возникновение и развитие акробатики в России, как одного из средств физического воспитания.
2. Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой.
3. Акробатические упражнения как сложный двигательный акт и их классификация.
4. Биомеханические закономерности техники выполнения акробатических упражнений.
5. Психофизические качества, наиболее важные для освоения акробатических упражнений и методы их совершенствования.
6. Виды страховки и помощи в акробатике и их роль в обучении статическим, балансовым и динамическим элементам.
7. Основы правил соревнований по акробатике и критерии оценки исполнения, трудности и композиции акробатических упражнений.
8. Особенности физической подготовки занимающихся акробатикой.
9. Особенности психологической подготовки занимающихся акробатикой.

10. Обеспечение безопасности занятий акробатическими упражнениями.

11. Значение и место акробатики в системе физического воспитания школьников.

12. Характеристика акробатических упражнений, используемых в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы, их спортивное и прикладное значение.

13. Акробатика в программах физического воспитания населения.

14. Организация проведения соревнований по акробатике.

**Примерный перечень вопросов к зачёту**

1. Раскройте значение и место акробатики в системе физического воспитания населения.

2. Перечислите и охарактеризуйте разновидности спортивной акробатики.

3. Раскройте значение акробатики, как важнейшего средства пропаганды физической культуры и спорта.

4. Дайте характеристику акробатическим упражнениям, как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?

5. Перечислите и дайте характеристику подготовительным упражнениям, используемым в начальной акробатической подготовке.

6. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на голове и руках.

7. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на руках.

8. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту вперёд.

9. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту в сторону.

10. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку вперёд и назад.

11. Опишите технику и раскройте методику обучения темповому перевороту назад.

12. Опишите технику и раскройте методику обучения поддержкам на коленях.

13. Расскажите о структуре акробатических упражнений как сложном двигательном акте.

14. Раскройте последовательность этапов процесса обучения акробатическим упражнениям?

15. Объясните, каким образом акробат сохраняет устойчивое положение тела при выполнении балансовых упражнений.

16. Дайте характеристику общим основам балансирования в акробатике и способам балансирования в парных упражнениях

17. Спортивно-технические особенности пирамид по внешнему рисунку, форме основания и месту построения

18. Расскажите о причинах травматизма и мерах их предупреждения на занятиях.

19. Охарактеризуйте основные требования к страховке и помощи при обучении акробатическим упражнениям.

20. Расскажите о видах помощи и страховки, используемых при обучении акробатическим упражнениям. Перечислите известные вам приёмы оказания помощи.

21. Перечислите страховочные средства, используемые для обеспечения безопасности при обучении акробатическим упражнениям.

22. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательно-координационных способностей на занятиях акробатикой.

23. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях акробатикой.

24. Расскажите о средствах и методах воспитания специальной выносливости и гибкости на занятиях акробатикой.

25. Дайте характеристику этапу начального разучивания акробатических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

26. Дайте характеристику этапу углублённого разучивания акробатических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

27. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования акробатических упражнения. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

28. Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям акробатикой?

29. Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность занятия акробатикой?

30. Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия акробатикой? Структура тренировочного занятия по акробатике.

31. Цели и задачи, средства и методы отдельных частей занятия по акробатике.

32. Опишите технику и раскройте методику обучения сальто вперед.

33. Цель и задачи соревнований по акробатике. Обязанности судей различного уровня.

34. Акробатика в программах физического воспитания населения.

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

1) Основная литература:

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: / Л.С.Алаева, К.Г.Клецов, Т.И.Зябрева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271

2. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физ.культура

и спорт», 032102 – «Физ.культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адапт. физ. культура): рек. УМО по образованию в обл.физ.культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физ.культура, 2010. – 128с.: ил.

3. Попов, Ю.А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте: учеб. пособие / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2015. - 131 с.

4. Решетин, А. А. Техника упражнений с фазой полета в спортивной акробатике [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / Самар. гос. аэрокосм. ун-т им. акад. С. П. Королева (нац. исслед. ун-т), А. А. Решетин.-Самара: Изд-во СГАУ, 2012.- 45 с.: ил. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 556Кбайт). - ISBN 978-5-7883-0866-1. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230172

2) Дополнительная литература:

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

2. Попов, Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 37 с.

3. Попов, Ю.А. Прыжки на батуте: начал. обучение: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 35 с.

4. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с.: ил. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425

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

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.

www.acrobatica-russia.ru/ – сайт Федерации спортивной акробатики России.

2. www.acrobatica-moscow.ru/ – сайт Федерации спортивной акробатики Москвы.

3. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

4. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

5. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

6. www.cpm.dogm.mos.ru// – сайт ГАОУ ДПО Центр педагогического мастерства г.Москвы.

7. www.vos.olimpiada.ru/ - сайт Всероссийской олимпиады школьников в г.Москве.

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

- программное обеспечение дисциплины:

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

| № п\п | Наименование дисциплин (модулей), практик 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. | Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики | **Аудитория для занятий семинарского типа № 212 (спортивный корпус).**<br>Комплект аудиторной мебели, учебная доска.<br>***Набор демонстрационного оборудования***: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.<br>***Лицензионное программное обеспечение*:**<br>1) Windows Professional, x64 Ed.;<br>2) Microsoft Office 2016;<br>3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);<br>4) Acrobat Reader DC. | г.Москва, Сиреневый бульвар, д.4 |
| 2. | **Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП)** | ***Аудитория № 119***<br>Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.<br>***Лицензионное программное обеспечение*:**<br>а) Операционная система – Microsoft Windows 10; | г.Москва, Сиреневый б-р, д.4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 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. | |

*Инвентарь:*

Комплект стандартного оборудования гимнастического зала:

- гимнастический ковер – 3 шт;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 15м – 2 шт;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 25м – 2 шт;
- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролётов) – 3 шт;
- гимнастические скамейки 4 метра - 20 шт;
- вертикальные канаты высотой 4 м – 3 шт;
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длиная), палки, мячи малые, средние, набивные.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине*** **«Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»**
***для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,***
***направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура*
***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*
***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр - 3 поток; 6 семестр - 1 и 2 потоки.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | Тест по теме/модулю (история акробатики). | | *10* |
| *2* | Выполнение практического задания по разделу «Пирамидковые упражнения» | | *10* |
| *3* | Выполнение практического задания по разделу «Батут/минитрамп» | | *10* |
| *4* | Выполнение практического задания по разделу «Акробатические упражнения: динамика» | | *20* |
| *5* | Выполнение практического задания «Конспект и проведение тренировочного занятия по акробатике» | | *10* |
| *6* | Написание реферата | | *10* |
| *7* | Посещение занятий | | *10* |
| *8* | Зачет | | *20* |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | Контрольная работа по разделу: «Методика обучения акробатическим упражнениям» | *10* |
| *2* | Написание реферата по теме: «Акробатика: история и развитие» | *10* |
| *3* | Написание реферата по теме: «Батут, как техническое средство обучения сложным акробатическим прыжкам на дорожке» | *10* |
| *4* | Написание развернутого конспекта по теме: Проведение урока акробатики в общеобразовательной школе | *11* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

[1] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

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 задаий), имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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

**Институт** спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики гимнастики**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»**
Курс по выбору для студентов

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Год набора 2020 г.
Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр - 3 поток; 6 семестр - 1 и 2 потоки.

3. **Цель освоения дисциплины:** изучение практического учебного материала, расширяющего возможности будущего преподавателя физического воспитания в использовании средств гимнастики и акробатики, с целью повышения уровня двигательно-координационной подготовленности учащихся, занимающихся физической культурой в системе основного и дополнительного физкультурного образования, и формирования у них навыков выполнения спортивно-прикладных акробатических упражнений.

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

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

| **компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | *(1 поток)***Очная форма обучения** | *(2 поток)***Очная форма обучения** | *(3 поток)***Очная форма обучения** |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-1*** | | | | |
| ПК.1.2. | Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | 6 | 6 | 5 |
| ПК.1.3. | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | | | |
| ПК.1.5. | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся<br>Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | | | |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1.** Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования. | **6** | **6** | **5** | | 2 | 8 | | |
| **2** | **Раздел 2.** Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой. | **6** | **6** | **5** | | 4 | 8 | | |
| **3** | **Раздел 3.** ОРУ с двигательно-координационной доминантой | **6** | **6** | **5** | | 4 | 8 | | |
| **4** | **Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися. | **6** | **6** | **5** | | 4 | 8 | | |
| **5** | **Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения. | **6** | **6** | **5** | | 10 | 8 | | |
| **6** | **Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина). | **6** | **6** | **5** | | 6 | 8 | | |
| **7** | **Раздел 7.** Организация и проведение соревнований. | **6** | **6** | **5** | | 2 | 6 | | |
| **8** | **Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию. | **6** | **6** | **5** | | 2 | 6 | | |
| **9** | **Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике. | **6** | **6** | **5** | | 6 | 8 | | |
| | **Итого часов: 108** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.В.ДВ.01.12 «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»

Направление подготовки:
**49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Протокол № 2 от «13» сентября 2019 г.

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

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» является: расширение и углубление уровня теоретической, научно-методической и практической подготовленности бакалавра, ориентированной на формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, связанной с планированием процесса спортивной подготовки и реализацией подготовленности с учетом особенностей системы соревнований юных спортсменов на современном этапе.

Преподавание дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины «Физическая культура в системе профессионального образования и в быту студенческой молодежи» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» относится к дисциплинам по выбору вариативной части ООП. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с его базовой и вариативной частями и способствует формированию научно-методических умений и навыков в соответствии с ООП.

Для освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» необходима базовая теоретическая и практическая подготовленность, приобретенная при изучении дисциплин предшествующего курса обучения студентов:

– Физическая культура и спорт;

– Теория и методика физической культуры

– Теория и методика избранного вида спорта

– Теория спорта

– Физиология спорта

– Теория и методика детско-юношеского спорта

– Основы теории спортивных соревнований

– Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | ениеОчная форма | ениеОчная форма | ениеОчная форма |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **ПК-1** | Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки | *6* | *6* | *5* |
| ПК.1.2. | Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся | *6* | *6* | *5* |
| ПК.1.3. | Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | *6* | *6* | *5* |
| ПК.1.5. | Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | *6* | *6* | *5* |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся | | | | Форма |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | онного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет | **6** | **6** | **5** | - | 2 | 2 | | |
| **2** | Соревновательная практика в подготовке спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 2 | 4 | | |
| **3** | Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 2 | 6 | | |
| **4** | Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности. | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 4 | | |
| **5** | Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 8 | | |
| **6** | Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 4 | | |
| **7** | Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 8 | | |
| **8** | Структура большого цикла подготовки спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 6 | | |
| **9** | Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 4 | | |
| **10** | Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 2 | 6 | | |
| **11** | Разработка большого цикла | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 8 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | подготовки юных спортсменов | | | | | | | | |
| **12** | Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 8 | | |
| | **Итого часов:108** | | | | | **40** | **68** | | **зачет** |

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов».

**Контрольные вопросы и задания для зачёта по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»**

1. Основные компоненты подготовки спортсменов и их роль в обеспечении их подготовленности.
2. Роль соревнований в системе подготовки спортсменов. Нормы соревновательной деятельности в соответствии свидом спорта и возрастными особенностями юных спортсменов.
3. Общая характеристика средств, используемых в подготовке спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.
4. Классификация тренировочных упражнений в зависимости от их специфичности.
5. Характерная направленность общей и специальной подготовки юных спортсменов. Средства общей и специальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.
6. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней подготовки юных спортсменов в различных видах спорта в соответствии с ФССП.
7. Факторы, обусловливающие «коэффициент переноса тренированности».
8. Эффект тренировочных упражнений и его разновидности.

9. Понятие «тренировочная нагрузка», взаимосвязь внешней и внутренней стороны нагрузки.

10. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке спортсменов.

11. Соревновательная практика спортсменов и её параметры.

12. Влияние параметров соревновательной практики на динамику спортивно-технических результатов спортсменов.

13. Взаимосвязь официальных календарей соревнований и индивидуальной соревновательной практики.

14. Особенности индивидуальной соревновательной практики юных спортсменов.

15. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.

16. Принципиальные положения, характеризующие взаимодействие эффектов тренировочных занятий.

17. Феномен «запаздывающей трансформации» в макроцикле подготовки спортсменов.

18. Общая характеристика структуры подготовки спортсменов.

19. Типология микроциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.

20. Типология мезоциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.

21. Современные концепции подготовки спортсменов.

22. Понятие «спортивная форма» и способы ее оценки.

23. Особенности структуры макроциклов подготовки в юношеском спорте.

24. Характеристика типичных периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

25. Динамика нагрузок, характерная для периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

26. Разновидности построения макроцикла подготовки юных спортсменов.

27. Динамика результатов, характерная для различных подходов к построению макроцикла подготовки спортсменов.

28. Особенности постановки задач, выбора средств и методов для построения макроцикла подготовки юных спортсменов в зависимости от специфики вида спорта.

29. Логика и последовательность операций, необходимых для разработки проекта большого цикла подготовки юных спортсменов.

Последовательность операций для рационального выбора и распределения средств и методов подготовки юных спортсменов в рамках годичного макроцикла.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»

а) Основная литература:

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В.Г.Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554) с прил., 2014. – 113 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] : [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев . – 6-е изд. – М. : Спорт, 2019 .– 344 с. – (Олимпийское образование) .– ISBN 978-5-907225-00-8 .– Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704132

4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский .– 2-е изд., стер. – М. : Спорт, 2019 .– 184 с. – (Олимпийское образование) .– ISBN 978-5-907225-03-9 .– Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704134

б) Дополнительная литература:

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 236 с.

2. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, Б.Н.Шустина, В.Л.Сыча. – М.: САМ, 1995. – 445 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 608 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2.– 752 с.

5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

6. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для спец. вузов. / А.А.Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 145 с.

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

| п/п | Наименование интернет ресурса | Интернет ссылка на ресурс |
|---|---|---|
| 1. | Министерство спорта РФ | minsport.gov.ru |
| 2. | Департамент физической культуры и спорта г. Москвы | sport.mos.ru |

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины:*

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

a. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
b. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа с обучающимися с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки.

# 4. ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура направленности***

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

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Сроки изучения дисциплины:5 семестр (3 поток), 6 семестр (1 и 2 поток)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

| | **Формаоценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Практикум по разработке графических проектов микроциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки* | *10* |
| *2* | *Практикум по разработке графических проектов мезоциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных элементах* | *10* |
| *3* | *Практикум по разработке графического проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных объектах* | *15* |
| *4* | *Расчетно-графическая работа по разработке проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией групп средств в основных его структурных элементах* | *15* |
| *5* | *Итоговое тестирование «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»* | *10* |
| *6* | *Посещение занятий* | *20* |
| *7* | ***Зачёт*** | ***20*** |
| | **ИТОГО** | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Написание реферата по темам, пропущенным студентом* | *5 за 1 реферат* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

# ИНСТИТУТ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

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

## Б1.В.ДВ.01.12 ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 108 часов

**2. Семестры освоения дисциплины**: 5 семестр (3 поток), 6 семестр (1 и 2 потоки) очная форма обучения; 5 семестр заочная форма обучения.

**3.Целью освоения дисциплины** «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» является: расширение и углубление уровня теоретической, научно-методической и практической подготовленности бакалавра, ориентированной на формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, связанной с планированием процесса спортивной подготовки и реализацией подготовленности с учетом особенностей системы соревнований юных спортсменов на современном этапе.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

**ПК-1** – способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

**5.Краткое содержание дисциплины:**

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся | | | | Форма ТУ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | онного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет | **6** | **6** | **5** | - | 2 | 2 | | |
| **2** | Соревновательная практика в подготовке спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 2 | 4 | | |
| **3** | Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 2 | 6 | | |
| **4** | Структура малых циклов подготовки спортсменов и их | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 4 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | разновидности. | | | | | | | | |
| **5** | Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 8 | | |
| **6** | Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 4 | | |
| **7** | Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 8 | | |
| **8** | Структура большого цикла подготовки спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 6 | | |
| **9** | Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 4 | | |
| **10** | Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 2 | 6 | | |
| **11** | Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 8 | | |
| **12** | Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов | **6** | **6** | **5** | - | 4 | 8 | | |
| | **Итого часов:108** | | | | | **40** | **68** | | **зачет** |

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

[1]

Рабочая программа дисциплины
утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
ТиМ индивидуально-игровых
и интеллектуальных видов спорта
Протокол № 3 от «12» сентября 2019 г.

Рабочая программа обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Рабочая программа обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ, РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

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

## 1. Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»

Целью освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» является: освоение знаний и умений, направленных на планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса по воспитанию координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта на этапах спортивной подготовки.

Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» реализуется на русском языке и проводится частично в форме практической подготовки

## 2. Место дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» к блоку дисциплин по выбору. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, предшествуя освоению таких дисциплин как: педагогическая и тренерская практика.

Данная дисциплина способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника в формировании координационных способностей в игровых видах спорта, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | *(1 поток)***Очная форма обучения** | *(2 поток)***Очная форма обучения** | *(3 поток)***Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| *ПК 1* | *Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки* | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.2.* | *Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся* | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.3***.** | *Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся*; | *6* | *6* | *5* |
| ПК.1.5. | *Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки* | *6* | *6* | *5* |

## 4. Структура и содержание дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»

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

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей. | **6** | **6** | **5** | | **4** | **6** | | |
| **2** | Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта. | **6** | **6** | **5** | | **4** | **10** | | |
| **3** | Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей. | **6** | **6** | **5** | | **4** | **10** | | |
| **4** | Возрастные особенности формирования координационных способностей. | **6** | **6** | **5** | | **4** | **10** | | |
| **5** | Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие | **6** | **6** | **5** | | **6** | **6** | | |
| **6** | Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве. | **6** | **6** | **5** | | **6** | **6** | | |
| **7** | Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство | **6** | **6** | **5** | | **6** | **6** | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | дистанции и т.п. | | | | | | | | |
| **8** | Способы оценки координационных способностей | **6** | **6** | **5** | | **6** | **6** | | |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | **зачет** |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

Контрольный опрос по теме: «Понятие о координационных способностях».

Подготовка реферата по теме «Особенности проявления координационных особенностей в избранном виде спорта».

Подготовка реферата по теме «Средства и методы оценки координационных способностей».

Подготовка реферата «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции» и т.п. (на выбор)

Защита конспекта занятия по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).

Проведение разминки с элементами совершенствования координационных способностей.

Проведение практического занятия по совершенствованию координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).

**Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.**

1. Расскажите о роли координационных способностей в избранном виде спорта

2. Раскройте понятие «координационные способности».
3. Раскройте разновидности координационных способностей.
4. Расскажите о значении совершенствовании координационных способностей в занятиях физической культурой.
5. Дать представление о специфике проявления координационных способностей в игровых видах спорта
6. Расскажите о ловкости, ее разновидностях и ее значении в жизнедеятельности человека.
7. Приведите примеры проявления координационных способностей в избранном виде спорта.
8. Раскройте психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.
9. Раскройте возрастные особенности формирования координационных способностей.
10. . Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании ловкости.
11. Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании равновесия.
12. Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.
13. Приведите примеры использования методов используемых при формировании координационных способностей в избранном виде спорта.
14. .Раскройте формы организации занимающихся при проведении занятий по формированию координационных способностей.
15. Раскройте способы оценки специальных координационных способностей при формировании равновесия.
16. Раскройте способы оценки специальных координационных способностей используемые при формировании ловкости.
17. Раскройте способы оценки специальных координационных способностей чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.
18. Расскажите об инвентаре, применяемом для развития и совершенствования координационных способностей.
19. Составьте план-конспект занятия направленного на развитие специальных координационных способностей ориентация в пространстве.
20. Составьте план-конспект занятия направленного на развитие специальных координационных способностей чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.
21. Составьте план-конспект занятия направленного на развитие специальных координационных способностей - равновесие.

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

***а)Основная литература:***

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 6-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 344 с. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-00-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704132

2. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С. Барчуков.— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016 .— 296 с. — На обл. авт. не указаны .— ISBN 978-5-238-02790-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/359228

***б)Дополнительная литература***:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288с.

2. Бернштейн Н.А. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947.- 256с.

3. Вишняков А. В. Структура координационных способностей и методика их контроля у детей 11 – 12 лет: Автореф. … канд. пед. наук. – Липецк, 1993. – 24с.

4. Бянкин В.В. Рейтинговая система оценки физических качеств учащихся 5-11 классов: Метод. Рекомендации для учителей физ. культуры: Доп. к изд. метод. советом ДВГАФК /Бянкин Владимир Васильевич; ДВГАФК. – Хабаровск, 2002. – 41с.

5. Бянкин В.В. Рейтинговая система оценки физических качеств учащихся 5-11 классов: Метод. Рекомендации для учителей физ. культуры: Доп. к изд. метод. советом ДВГАФК /Бянкин Владимир Васильевич; ДВГАФК. – Хабаровск, 2002. – 41с.

6. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Рубин .— М. : Физическая культура, 2006 .— 112 с. — ISBN 5-9746-0012-6 .— ISBN 978-5-9746-0012-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/2867332

7. Голомазов С.В., Зациорский В. М. Точность двигательных действий: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – М., - 1979. – 26с.

8. Гужаловский А.А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. – Минск, 1996.

9. Двейрина О. А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: учеб. пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 47 с.

10. Дмитриев С.В. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов в контексте проблем теории решения двигательных задач: Дисс. …д-ра. пед. наук. – Горький: Горьковский пед. ин-т, 1990. – 586с.

11. Зимкин Н.В. Сенсомоторика и двигательный навык в спорте: Сб. науч. трудов.- Л., 1973.

12. Зимкин Н.В., Лехтман Я.Б., Яроцкий А.И. Физиология высшей нервной деятельности и анализаторов /Под ред. Н.В. Зимкина. – Л., 1953. - 160с.

13. Ильин Е.П. Координационные способности и методика их развития//Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1979.

14. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): Учеб. пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1983. – 223с.

15. Карпеев А. Г. Направление и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений // Теория и практика физической культуры. – 1995. – С 5-7.

16. Козлов И.М. Биомеханические факторы организации спортивных движений: Монография. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 141с.

17. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: метод. рекомендации / БГОИФК. – Минск, 1991. – 25 с.

18. Коц Я. М. Организация произвольных движений. – М.: Наука, 1975. – 141 с.

19. Курамшин Ю. Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного подхода: Монография. – СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 169с.

20. Курамшин Ю. Ф. Координационные способности и методика их развития // Педагогика физической культуры /Под ред. Б. А. Ашмарина. – СПб., 1999. – С. 228- 247.

21. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.

1. Гарская Ю. И. Воспитание координационных способностей школьников 7-14 лет с учетом типа телосложения и уровня биологической зрелости (на примере упражнений баллистического характера): Автореф. …канд. пед. наук. – Омск, 1993. – 24с.

22.Козлов И.М. Центральные и периферические механизмы формирования биомеханической структуры спортивных движений: Автореф. дис. … д-ра пед. наук.- Майкоп, 1999.-46с.

23. Курамшин Ю. Ф. Спортивная ориентация и проблема прогнозирования способностей детей и подростков //Прогнозирование спортивных способностей в системе спортивной ориентации с детьми и подростками по месту жительства: Учеб.- метод. Указания для студентов физ. культуры /Сост. Ю. Ф. Курамшин, В. М. Поповский. – Л., 1985. – С. 6-21.

24. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. – 1984. – С. 48-50.

25. Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 7. – С. 28-30.

26. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: История, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 11. – С. 16-23

27. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 2. - С. 20-25.

28. Лях В.И. Развитие ловкости детей и подростков в подвижных играх: Дисс. … канд. пед. наук. – Минск, 1976. – 137 с.

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

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные:*

- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

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

-«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

-Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

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

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

4. Специализированный спортивный зал, оборудованный специальным инвентарем:

Столы для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Сетки настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Мячи

Обручи

Скакалки и др. спортивный инвентарь

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3курса,***
***направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура*
***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (ы) 3 поток, 6 семестр 1 и 2 поток

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| 1 | Контрольный опрос по теме: «Понятие о координационных способностях». | 2-4 | 5 |
| 2 | Подготовка реферата по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор). | 6-10 | 10 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Защита конспекта занятия по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор). | 11-15 | 5 |
| 4 | Проведение практического занятия по совершенствованию координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор). | 16-20 | 10 |
| 5 | Подготовка реферата по теме «Средства и методы контроля координационных способностей» | 21-22 | 10 |
| 6 | Проведение общей разминки, с элементами совершенствования координационных способностей | В течение семестра | 10 |
| 7 | Посещение занятий | В течение семестра | 30 |
| 8 | ***Зачёт*** | | **20** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| 1 | Написание реферата по теме «Координационные способности в избранном виде спорта» | *10* |
| 2 | Написание реферата по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.» (на выбор). | *10* |
| 3 | Написание реферата по теме Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: ловкость» | *10* |
| 4 | Написание реферата по теме Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча» | *10* |
| 5 | Подготовка конспекта занятия на формирование координационных способностей | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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

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

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально0игровых видов спорта**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

***«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»***
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»** составляет *3* зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»: 5 семестр** 3 поток, **6 семестр** 1 и 2 поток.

**3. Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»:**

Целью освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» является: освоение знаний и умений, направленных на планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса по воспитанию координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта на этапах спортивной подготовки.

Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» реализуется на русском языке и проводится частично в форме практической подготовки.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»:**

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

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| *ПК 1* | *Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки* | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.2.* | *Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся* | *6* | *6* | *5* |
| *ПК.1.3.* | *Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся*; | *6* | *6* | *5* |
| ПК.1.5. | *Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки* | *6* | *6* | *5* |

## 5. Краткое содержание дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»:

**Очная** форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей. | **6** | **6** | **5** | | **4** | **6** | | |
| **2** | Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта. | **6** | **6** | **5** | | **4** | **10** | | |
| **3** | Психофизиологические механизмы проявления координационных | **6** | **6** | **5** | | **4** | **10** | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | способностей. | | | | | | | | |
| **4** | Возрастные особенности формирования координационных способностей. | **6** | **6** | **5** | | **4** | **10** | | |
| **5** | Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие | **6** | **6** | **5** | | **6** | **6** | | |
| **6** | Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве. | **6** | **6** | **5** | | **6** | **6** | | |
| **7** | Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. | **6** | **6** | **5** | | **6** | **6** | | |
| **8** | Способы оценки координационных способностей | **6** | **6** | **5** | | **6** | **6** | | |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | **зачет** |

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

**ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ**

**Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.В.ДВ.01.14 Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.Губанова
Протокол № 2 от «09» сентября 2019 г.

Составитель:
Жарикова Елена Леонидовна, к.п.н., доцент кафедры режиссуры МСХП имени В.А.Губанова

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **«Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки»** является:
приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр на различных этапах спортивной подготовки для различного контингента и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина полностью проводится в форме практической подготовки.

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

Дисциплина **«Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки»** относится к Блоку 1, части, формируемой участниками образовательных отношений: дисциплиной по выбору.

Освоение этой дисциплины позволит обучающимся овладеть одним из средств физической культуры, которое поможет повысить уровень физической подготовленности, а также совершенствовать различные двигательные навыки у занимающихся.

Знания и умения, полученные на занятиях по этой дисциплине, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности для развития физических качеств и воспитания морально-волевых качеств юных спортсменов.

Для успешного изучения данной дисциплины, должны предшествовать такие дисциплины как:
- «Анатомия человека»
- «Педагогика»
- «Спортивно-педагогическое совершенствование»
- «Педагогика физической культуры и спорта»
-«Психология физической культуры и спорта»
- «Физическая культура и спорт»
- «Теория и методика физической культуры»
-«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Подвижные игры».
- «Теория и методика обучения видам спорта»

Дисциплина «Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки» имеет логическую связь с Государственной Итоговой Аттестацией.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***Очная форма обучения*** | ***Очная форма обучения*** | ***Очная форма обучения*** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-1*** | ***Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки*** | **6 семестр** | **6 семестр** | **5 семестр** |
| *ПК-1.2.* | *Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся* | 6 семестр | 6 семестр | 5 семестр |
| *ПК-1.3* | *Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся* | 6 семестр | 6 семестр | 5 семестр |
| *ПК-1.5* | *Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки* | *6 семестр* | *6 семестр* | *5 семестр* |

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Подвижные игры на этапе спортивно-оздоровительной подготовки | **6** | **6** | **5** | | **14** | **24** | | |
| **2** | Подвижные игры на этапе начальной подготовки | **6** | **6** | **5** | | **14** | **24** | | |
| **3** | Подвижные игры на этапе спортивной специализации | **6** | **6** | **5** | | **12** | **20** | | |
| **4** | | | | | | | | | |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | |

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

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

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

Перечень контрольных вопросов:

1. Основные понятия об игре
2. Отличие подвижных игр от спортивных
3. Аспекты применения подвижных игр
4. Задачи, решаемые подвижными играми
5. Критерии выбора игры
6. Классификация подвижных игр

7. Способы выбора водящего
8. Способы разделения на команды
9. Требования к рассказу игры
10. Последовательность организации игры
11. Последовательность рассказа игры
12. Требования к руководству игрой
13. Требования к окончанию игры и подведению итогов
14. Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе спортивно-оздоровительной подготовки
15. Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе начальной подготовки
16. Особенности проведения подвижных игр на этапе спортивной специализации
17. Адаптация игр спортивной направленности к различному контингенту
18. Виды эстафет
19. Положительные и отрицательные стороны игр-эстафет
20. Методика проведения игр эстафет
21. Бессюжетные игры
22. Сюжетные игры
23. Игровые упражнения
24. Игры на развитие различных физических качеств

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

1) Основная литература:

Подвижные игры в занятиях спортом : учеб. пособие : [Утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Томашевич А.М. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. кльтуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2014. - 332 с.: ил.

2) Дополнительная литература:

1. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил.

2. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в

обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичесва]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.

3. Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 16 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236381

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

1. http://www.edu.ru – «Российское образование» - федеральный портал.
2. http://minstm.gov.ru - сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

– программное обеспечение дисциплины:

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС https://www.rucont.ru
2. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС https://biblioclub.ru/
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ https://www.rsl.ru
4. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для успешного прохождения дисциплины **«Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки»** необходимо:

1. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
2. Спортивный зал для проведения практических занятий.
3. Спортивное оборудование и инвентарь для проведения подвижных игр.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине*** **<u>«Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки»</u>**
***для обучающихся института спорта и физического воспитания <u>3</u> курса,***
***направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура*
***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*
***очной формы обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.Губанова

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма - 5 семестр для III потока, 6 семестр для I и II потоков.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Составление конспекта на основе игровых упражнений и заданий для развития определенных физических качеств у занимающихся в спортивно-оздоровительной группе | *5й сем. (с 1й по 2ю нед.) 6й сем. (с 23 по 24ю нед.)* | **5** |
| **2.** | Проведение игровых упражнений и заданий для занимающихся в спортивно-оздоровительной группе | *5й сем. (со 2й по 4ю нед.) 6й сем. (с 24 по 26 нед.)* | **15** |
| **3.** | Составление конспекта по подвижной игре для развития определенных физических качеств или закрепления определенного двигательного навыка у занимающихся на этапе начальной подготовки | *5й сем. (с 3й по 6ю нед.) 6й сем. (с 26й по 28ю нед.)* | **5** |
| **4.** | Проведение подвижной игры по составленному конспекту для занимающихся на этапе начальной подготовки | *5й сем. (с 3й по 8ю нед.) 6й сем. (с 27й по 28ю и 35я нед.)* | **15** |
| **5.** | Составление конспекта по подвижной игре для развития определенных физических качеств или совершенствования определенного двигательного навыка для занимающихся на этапе спортивной специализации | *5й сем. (с 4й по 6ю нед.) 6й сем. (с 35й по 36ю нед.)* | **5** |
| **6.** | Проведение подвижной игры по составленному конспекту для занимающихся на этапе спортивной специализации | *5й сем. (с 8й по 11 нед.) 6й сем. (с 35 по 38ю нед.)* | **15** |
| | ***Посещение занятий*** | | **20** |
| | ***Зачёт*** | | **20** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| | *Написание реферата по пропущенной теме* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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

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

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

**ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ**

**Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.В.ДВ.01.14 Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр для III потока, 6 семестр для I и II потоков.

**3.Цель освоения дисциплины:** Целью освоения дисциплины «Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки» является: приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр на различных этапах спортивной подготовки для различного контингента и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина полностью проводится в форме практической подготовки.

**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*** | ***Очная форма обучения*** | ***Очная форма обучения*** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-1*** | ***Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки*** | **6 семестр** | **6 семестр** | **5 семестр** |
| *ПК-1.2.* | *Знает методы планирования, организации и* | 6 семестр | 6 семестр | 5 семестр |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *координации деятельности занимающихся* | | | |
| *ПК-1.3* | *Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся* | 6 семестр | 6 семестр | 5 семестр |
| *ПК-1.5* | *Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки* | *6 семестр* | *6 семестр* | *5 семестр* |

## 2. 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** | Подвижные игры на этапе спортивно-оздоровительной подготовки | *5 семестр для III потока,* *6 семестр I и II потоков* | | **14** | **24** | | |
| **2** | Подвижные игры на этапе начальной подготовки | | | **14** | **24** | | |
| **3** | Подвижные игры на этапе спортивной специализации | | | **12** | **20** | | |
| **Итого часов:** | | | | **40** | **68** | | |

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного спорта**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

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

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики лыжного спорта

Протокол № 1 от «2» сентября 2019 г.

Составитель:
Сошников Никита Николаевич - преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона является:

Целью освоения дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» является:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию биатлона как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта.

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» реализуется на русском языке

## 2. Место дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» в системе профессионального образования относится к дисциплинам по выбору.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Освоение дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии.

Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации учебного процесса.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | *(1 поток)* **Очная форма обучения** | *(2 поток)* **Очная форма обучения** | *(3 поток)* **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-1*** | **Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки** | *6* | *6* | *5* |
| ***ПК.1.2.*** | **Знает**<br>-методы планирования, организации и | *6* | *6* | *5* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | координации деятельности занимающихся | | | |
| ***ПК.1.3.*** | **Знает**<br>-средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся | *6* | *6* | *5* |
| ***ПК.1.5.*** | **Знает**<br>-параметры тренировочной и соревновательной нагрузки | *6* | *6* | *5* |

## 4. Структура и содержание дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»

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

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта** | **6** | **6** | **5** | | **2** | **4** | | |
| **2** | **Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж** | **6** | **6** | **5** | | **6** | **12** | | |
| **3** | 2.1. Инвентарь биатлониста | **6** | **6** | **5** | | 2 | 4 | | |
| **4** | 2.2. Обувь и одежда биатлониста | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **5** | 2.3. Спортивное огнестрельное | **6** | **6** | **5** | | 2 | 4 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне | | | | | | | | |
| **6** | 2.4. Подготовка лыж | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **7** | **Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне** | **6** | **6** | **5** | | **5** | **8** | | |
| **8** | 3.1. Коньковые лыжные ходы | **6** | **6** | **5** | | 2 | 2 | | |
| **9** | 3.2. Техника преодоления подъемов | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **10** | 3.3. Техника прохождения спусков и неровностей | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **11** | 3.4. Техника торможения | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **12** | **Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне** | **6** | **6** | **5** | | **13** | **18** | | |
| **13** | 4.1. Этапы обучения | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **14** | 4.2. Методы и принципы обучения | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **15** | 4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **16** | 4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах | **6** | **6** | **5** | | 2 | 2 | | |
| **17** | 4.5. Обучение лыжным ходам | **6** | **6** | **5** | | 2 | 2 | | |
| **18** | 4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **19** | 4.7. Обучение способам торможений и поворотов | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **20** | 4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы | | | | | 2 | 2 | | |
| **21** | 4.9. Методика обучения изготовки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне | | | | | 2 | 2 | | |
| **22** | **Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья** | **6** | **6** | **5** | | **6** | **12** | | |
| **23** | 5.1. Этапы многолетней подготовки | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **24** | 5.2. Основы планирования тренировки | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **25** | 5.3. Средства тренировки | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **26** | 5.4. Методика тренировки | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **27** | 5.5. Показатели тренировочной нагрузки | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **28** | 5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **29** | **Раздел 6. Организация и проведение спортивно-** | **6** | **6** | **5** | | **8** | **14** | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **оздоровительных состязаний по биатлону** | | | | | | | | |
| **30** | 6.1. Подготовка трасс для биатлона | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **31** | 6.2. Классификация соревнований по биатлону | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **32** | 6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях» | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **33** | 6.4. Общие требования к судейству соревнований | **6** | **6** | **5** | | 2 | 2 | | |
| **34** | 6.5. Жеребьевка участников и виды стартов | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **35** | 6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона. | **6** | **6** | **5** | | 2 | 4 | | |
| **36** | **Зачет** | | | | | | | | **Зачет** |
| **37** | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | |

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона».

### Перечень примерных контрольных вопросов к зачету

***Вопросы для устного ответа ПК-1 (знает):***

1. 1. Дайте характеристику виду спорта «биатлон».
2. Назовите год, когда классический биатлон - 20 км и 4 огневых рубежа - включили в программу чемпионата страны.
3. Назовите имя первого чемпиона страны по классическому биатлону (20 км и 4 огневых рубежа).
4. Назовите год, когда состоялся первый чемпионат страны по биатлону среди женщин, и имена первых чемпионок страны.
5. Даты первого чемпионат мира по биатлону.
6. Даты состязания биатлонистов в программе ЗОИ.
7. Даты первого чемпионата мира по биатлону среди женщин.
8. Даты допуска биатлонисток к участию в ЗОИ.

9. Раскройте программу соревнований по биатлону на VIII ЗОИ, 1960 г.

10. Раскройте программу соревнований по биатлону на XIX ЗОИ, 2002 г. - первых Играх XXI столетия.

11. Выделите положения, из которых ведется стрельба по мишеням в биатлоне.

12. Назовите количество огневых рубежей на дистанциях 7,5 км у женщин, 10 км у мужчин и в эстафете (данные 2002 г.).

13. Укажите количество огневых рубежей на дистанциях 15 км у женщин, 20 км у мужчин (данные 2002 г.).

14. Назовите количество выстрелов биатлониста на каждом огневом рубеже в индивидуальных соревнованиях.

15. Назовите дисциплину биатлона, в которой на каждом рубеже дают пять основных и три дополнительных патрона для поражения 5-и мишеней.

16. Определите спортивный результат биатлонистки, которая прошла 15 км за 48 мин и допустила три промаха при стрельбе.

17. Какое дополнительное расстояние пройдет биатлонист, если он допустил 4 промаха в эстафете?

18. Назовите количество чемпионатов мира по биатлону, проведенных в XX столетии.

19. Сколько ЗОИ с участием биатлонистов было проведено в XX столетии.

20. Назовите три сильнейшие национальные команды по биатлону XX столетия.

21. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира и ЗОИ по биатлону.

22. Назовите имя первой отечественной абсолютной чемпионки мира по биатлону.

23. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по биатлону.

24. Сколько олимпийских чемпионов по биатлону в российской команде XX века.

25. Назовите имя отечественного биатлониста - 4-кратного олимпийского чемпиона и 11-кратного чемпиона мира.

26. Укажите имя отечественной биатлонистки 10-кратной чемпионки мира.

27. Как выбрать длину лыж и палок с учётом роста спортсмена для конькового стиля передвижения.

28. Как выбрать лыжи необходимой жёсткости с учётом веса лыжника для конькового стиля.

29. Как поставить крепления на лыжи для коньковых ходов.

30. Раскройте последовательность подготовки лыж.

31. Приведите простейшие способы определения качества скольжения лыж.

32. Перечислите периоды, которые выделяют в структуре годичного тренировочного цикла в биатлоне.
33. Дайте определение понятию «спортивная форма».
34. Как определяют интенсивность циклического упражнения.
35. Характеристика равномерного метода тренировки.
36. Характеристика повторного метода тренировки.
37. Характеристика переменного метода тренировки.
38. Перечень показателей, по которым оценивают объём физической нагрузки.
39. Основные средства, используемые биатлонистами в процессе спортивной тренировки.
40. Меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.
41. Правила обращения с оружием и патронами в тирах и на стрельбищах.
42. Перечислите правила поведения, которые должны соблюдать спортсмены на стрельбище.
43. Раскройте понятие чистка оружия.
44. Перечислите обязанности тренера на занятиях с оружием.
45. Перечислите факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне.
46. Перечислите факторы которое можно отнести к метеорологическим.
47. Назовите технические факторы, влияющие на точность стрельбы.
48. Назовите физиологические факторы, влияющие на меткость стрельбы.
49. Перечислите тренировки способствующие улучшению качества стрельбы.
50. Назовите виды холостого тренажа.
51. Перечислите ошибки, встречающиеся в стрелковой подготовке начинающих биатлонистов.
52. Средства стрелкового компонента биатлонистов.
53. Раскройте понятие «изготовка».
54. Назовите основные требования, предъявляемые к изготовке в любом положении.
55. Обучение технике стрельбы лежа на начальном этапе.
56. Каким образом биатлонист пристегивает ружейный ремень к «ручнику».
57. Перечислите несколько специальных стрелковых упражнений, необходимых для разучивания прицеливания лежа.
58. Назовите несколько вариантов постановки кисти на цевье винтовки в положении стоя.
59. Прицельные приспособления, разрешенные в биатлоне.
60. Перечислите методы для поиска ошибок в технике стрельбы применяемые в биатлоне.

61. Раскройте причины осечки при стрельбе.
62. Раскройте причины западение гильзы.
63. Обоснуйте необходимость и раскройте механизм поправок в прицеле.
64. Назовите упражнения для обучения стрельбы в ветер.
65. Раскройте определение «вынос точки прицеливания».
66. Для чего биатлонисту нужна пристрелка и разминка.
67. Раскройте общую характеристику лыжных мазей и температурные нормы, соответствующие зелёному, синему, красному и жёлтому цвету мази.
68. Существенные особенности постановки креплений на коньковые лыжи.
69. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.
70. Перечислите характеристики одежды лыжника.
71. Укажите стойки спусков со склона.
72. Укажите способы поворотов в движении
73. Составьте перечень способов торможения.
74. Перечислите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле.
75. Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка.
76. Каково назначение 1-го этапа обучения - образование навыка.
77. Охарактеризуйте 2-й этап обучения - закрепление навыка.
78. Укажите отличительные особенности 3-го этапа обучения - совершенствование навыка.
79. В чем заключается принцип доступности и индивидуализации при обучении
80. Объясните, какой должна быть демонстрация (показ) изучаемого упражнения.
81. Выделите этап обучения, на котором целесообразно использовать учебную площадку.
82. Укажите минимальное расстояние между занимающимися при подготовке учебной площадки для овладения коньковыми ходами.
83. На каком этапе обучения используют учебную лыжню.
84. На каком этапе обучения применяют тренировочную лыжню.
85. Из каких частей состоит урок (учебно-тренировочное занятие - УТЗ).
86. Перечислите наиболее распространенную последовательность овладения коньковыми ходами.
87. Назовите упражнения, которые относят к специально подготовительным.
88. Какой критерий применяют на практике для оценки интенсивности физиологической (внутренней) нагрузки биатлониста?
89. Какие мероприятия включает предварительная подготовка трасс в бесснежный период.

90. Как определяют перепад высоты на трассе.
91. Объясните, что такое максимальный подъем на трассе.
92. Объясните, как определяют сумму перепадов высот.
93. Перечислите основные документы планирования соревнований.
94. Перечислите составные части коллективной заявки на участие в соревнованиях.
95. Перечислите соревновательные дисциплины в биатлоне.
96. Расскажите, как определяют результат в индивидуальной гонке и спринте.
97. Укажите, с какого расстояния и мишеням какого диаметра ведут стрельбу биатлонисты.
98. Основы техники изготовки для стрельбы лежа.
99. Основы техники изготовки для стрельбы стоя.
100. Летняя альтернатива классическому биатлону.

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

### 1) Основная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.

### 2) Дополнительная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Флинта: Наука, 2004. – 319 с.

2. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебное пособие : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005. – 224 с.

3. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

4. Баянкина, Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе : учебно-методическое пособие / Д. Е. Баянкина. – Барнаул : АлтГПУ, 2019. – 146 с.

5. Кедяров, А. П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / А. П. Кедяров. Науч.-исслед. ин-т физ.культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: «Полирек», 2007. – 104 с.

6. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту : учеб. – метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г. В. Скорохватова, В. В. Фарбей ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 147 с.

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

1. https://biathlonrus.com/ - сайт союза биатлонистов России.
2. https://ru.biathlonworld.com/ - сайт международного союза биатлонистов.
3. http://minstm.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации.

**г) Перечень информационных технологий**, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля)* «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»*:*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине _____***
***для обучающихся института спорта и физического воспитания _____курса,***
***направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура*
***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в*

*танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*
***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика лыжного спорта.
Сроки изучения дисциплины: 5,6 семестры
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | Посещение практических занятий | *23-40 неделя* | *20* |
| *2* | **Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1 «Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта»** | *23-40 неделя* | *10* |
| *3* | **Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2 «Экипировка биатлониста, подготовка лыж»** | *23-40 неделя* | *10* |
| *4* | **Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3 «Основы техники передвижения в биатлоне»** | *23-40 неделя* | *10* |
| *5* | **Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4 «Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне»** | *23-40 неделя* | *10* |
| *6* | **Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5 «Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья»** | *23-40 неделя* | *10* |
| *7* | **Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6 «Организация и проведение спортивно- оздоровительных состязаний по биатлону»** | *23-40 неделя* | *10* |
| *8* | **Доклад на основе презентации** По одной из предложенных тем | *23-40 неделя* | *10* |
| *9* | ***Зачёт*** | *39-40 неделя* | ***10*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

[1] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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

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

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного спорта**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «_Б1.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона »

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *5,6.*

3. **Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» является:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию биатлона как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта.

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» реализуется на русском языке

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»:**

- способность осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (ПК-1).

5. **Краткое содержание дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»:** *Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов (очная форма обучения)*

**очная форма обучения**

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | **Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта** | **6** | **6** | **5** | | **2** | **4** | | |
| **2** | **Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж** | **6** | **6** | **5** | | **6** | **12** | | |
| **3** | 2.1. Инвентарь биатлониста | **6** | **6** | **5** | | 2 | 4 | | |
| **4** | 2.2. Обувь и одежда биатлониста | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **5** | 2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне | **6** | **6** | **5** | | 2 | 4 | | |
| **6** | 2.4. Подготовка лыж | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **7** | **Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне** | **6** | **6** | **5** | | **5** | **8** | | |
| **8** | 3.1. Коньковые лыжные ходы | **6** | **6** | **5** | | 2 | 2 | | |
| **9** | 3.2. Техника преодоления подъемов | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **10** | 3.3. Техника прохождения спусков и неровностей | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **11** | 3.4. Техника торможения | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **12** | **Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне** | **6** | **6** | **5** | | **13** | **18** | | |
| **13** | 4.1. Этапы обучения | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **14** | 4.2. Методы и принципы обучения | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **15** | 4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **16** | 4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах | **6** | **6** | **5** | | 2 | 2 | | |
| **17** | 4.5. Обучение лыжным ходам | **6** | **6** | **5** | | 2 | 2 | | |
| **18** | 4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **19** | 4.7. Обучение способам торможений и поворотов | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **20** | 4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы | | | | | 2 | 2 | | |
| **21** | 4.9. Методика обучения изготовки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне | | | | | 2 | 2 | | |
| **22** | **Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья** | **6** | **6** | **5** | | **6** | **12** | | |
| **23** | 5.1. Этапы многолетней подготовки | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **24** | 5.2. Основы планирования тренировки | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **25** | 5.3. Средства тренировки | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **26** | 5.4. Методика тренировки | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **27** | 5.5. Показатели тренировочной нагрузки | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **28** | 5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **29** | **Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону** | **6** | **6** | **5** | | **8** | **14** | | |
| **30** | 6.1. Подготовка трасс для биатлона | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **31** | 6.2. Классификация соревнований по биатлону | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **32** | 6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях» | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **33** | 6.4. Общие требования к судейству соревнований | **6** | **6** | **5** | | 2 | 2 | | |
| **34** | 6.5. Жеребьевка участников и виды стартов | **6** | **6** | **5** | | 1 | 2 | | |
| **35** | 6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона. | **6** | **6** | **5** | | 2 | 4 | | |
| **36** | **Зачет** | | | | | | | | **Зачет** |
| **37** | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | |

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

**Институт** Гуманитарный

**Кафедра** иностранных языков и лингвистики

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.02.01 Иностранный язык в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры иностранных языков
_____и лингвистики_____
(наименование)
Протокол № 44__ от «_2_» _июля_20_219_ г.

Составитель:
Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент_кафедры иностранных языков и лингвистики
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

**1.Цель освоения дисциплины (модуля)** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

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

Дисциплина «**Иностранный в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий**» является общеобразовательной дисциплиной вариативной части и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык». Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** *(1 поток)* | **Очная форма обучения** *(2 поток)* | **Очная форма обучения** *(3 поток)* |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **ПК 2** | **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки** | *8* | *7* | *7* |
| ПК.2.2. | Знает технологии | *8* | *7* | *7* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | индивидуализации процесса спортивной подготовки | | | |

## 4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | типаЗанятия лекционного | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Базовая анатомия и физиология человеческого тела<br>Разминка | **8** | **7** | **7** | | **2** | **40** | | |
| **2** | Физические качества<br>Техника движений | **8** | **7** | **7** | | **4** | **40** | | |
| **3** | Травмы<br>Питание | **8** | **7** | **7** | | **2** | **20** | | |
| | **Итого часов:108ч (3ЗЕТ)** | | | | | **8** | **100** | | **Зачет** |

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).
После изучения темы семестра проводятся лексико-грамматические задания по изученному материалу.
1) Собеседование по следующим темам:

| |
|---|
| Базовая анатомия и физиология человеческого тела |
| Разминка |
| Физические качества |
| Техника движений |
| Травмы |
| Питание |

**Содержание зачета**

1. Письменный перевод аутентичного текста, объемом 500 печ.знаков.
2. Собеседование по пройденным темам.

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

1) Основная литература:


1. Fitness For Dummies, 3-d Edition, 2005, USA
2. Soccer For Dummies, 2004, USA
3. Basketball For Dummies, 2005, USA
4. Hockey For Dummies, 2005, USA
5. Видеокурс “The Olympic Series” Golden Moments, метод.пособие КомоваЕ.В., Кашлева Е.О., Ходырева И.Н., 2008
6. Англо-русский словарь: 40000сл. Сост. В.Мюллер, С.Боянус. – М.:

Локид-Пресс, Минск, Современю слово, 2005 – 687с.

7. Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок.40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.
8. Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок.25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.:Русс. Яз.Медиа, 2004- 633с.
9. Новый англо-русский словарь ок. 200000 сл. и словосочетаний. В.К. Мюллер – 12е изд,.- стер.М.: русс.яз., Медиа,2005 – 807 с.
10. Русско-Английский и англо-русский словарь по системе С.Флеминг: обновлён. Более 40000 слов . – изд. 2-е испр. =- СПб., 2000 -766 с.

2). Дополнительная литература:

1. Венявская В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 444 с.: ил.
2. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет

http://www.sports-training-adviser.com/
trainbeyondthebox.com
http://www.webmd.com/

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
  - Операционная система – Microsoft Windows.

- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

– Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
– Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
– Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
– Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
– Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

– Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.
– «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.
– Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского (практического) типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю*** **Б1.В.ДВ.02.01 Иностранный язык в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий** ***для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура*

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

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: __Иностранных языков и лингвистики_

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (ы) 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)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1.1* | Выступление по теме «Базовая анатомия и физиология человеческого тела» | *4 неделя* | *5* |
| *2.2* | Выступление по теме «Разминка» | *6 неделя* | *5* |
| *3.3* | Выступление по теме « Физические качества» | *10 неделя* | *5* |
| *4.4* | Выступление по теме «Техника движений » | *14 неделя* | *5* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *5.5* | Выступление по теме « Травмы» | *24 неделя* | *5* |
| *6.6* | Выступление по теме « Питание» | *29 неделя* | *5* |
| *7.5* | *Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 3,4* | *8 и 30 неделя* | *20* |
| *8.6* | *Домашнее чтение* | *5,12,32 неделя* | *10* |
| *9.7* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *20* |
| *10.8* | ***Зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| | Контрольная работа №1по разделу(модулю) 3 | *10* |
| | Выступление по теме «Базовая анатомия и физиология человеческого тела» | *5* |
| | Выступление по теме «Разминка» | *5* |
| | Выступление по теме « Физические качества» | *5* |
| | Выступление по теме «Техника движений » | *5* |
| | Выступление по теме « Травмы» | *5* |
| | Домашнее чтение | *20* |
| | | |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## 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- | Не зачтено | | Зачтено | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| цифровое выражение оценки | | | | | | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

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

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

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

**Институт** Гуманитарный
**Кафедра** иностранных языков и лингвистики

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

**Б1.В.ДВ.02.01 Иностранный язык в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, , Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г

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

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

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

8 семестр очное отделение

**3.Цель освоения дисциплины (модуля**) **Иностранный в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

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

Дисциплина «**Иностранный в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий**» является общеобразовательной дисциплиной вариативной части и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык». Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения *(1 поток)* | Очная форма обучения *(2 поток)* | Очная форма обучения *(3 поток)* |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **ПК 2** | **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки** | *8* | *7* | *7* |
| ПК.2.2. | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | *8* | *7* | *7* |

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

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

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | типаЗанятия лекционного | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Базовая анатомия и физиология человеческого тела<br>Разминка | **8** | **7** | **7** | | **2** | **40** | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2** | Физические качества<br>Техника движений | **8** | **7** | **7** | | **4** | **40** | | |
| **3** | Травмы<br>Питание | **8** | **7** | **7** | | **2** | **20** | | |
| | **Итого часов:108ч (3ЗЕТ)** | | | | | **8** | **100** | | **Зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт спорта и физического воспитания**

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

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.В.ДВ.02.02 Компьютерные симуляторы в спортивной практике

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики компьютерного спорта и
прикладных компьютерных технологий
Протокол № 2 от «9» сентября 2019 г.

Составитель: Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н., доцент, зав.кафедрой теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Рецензент: Попов Олег Игоревич, д.п.н., профессор, зав.кафедрой
Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.02.02 “Компьютерные симуляторы в спортивной практике” является освоение теоретико-практического материала, необходимого для индивидуализации подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов. Дополнительно отмечается, дисциплина проводится в практической форме с использованием персональных компьютеров.

Язык обучения: русский

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 “Компьютерные симуляторы в спортивной практике” входит в группу дисциплин по выбору 2 (ДВ.2), части, формируемой участниками образовательных отношений. Компьютерный спорт как феномен информационного общества становится одним из самых массовых видов спорта с определенными прикладными умениями и навыками, связанными со способностями быстро обрабатывать информацию в условиях неполных исходных данных, концентрировать и распределять внимание, оперативно оперировать большими массивами данных, быстро и адекватно принимать решения и реализовать их в процессе игровой деятельности. Более того, многие технические виды спорта (особенно дорогостоящие) выводят часть тренировочного процесса на виртуальный стадион, используя технологии дополненной и виртуальной реальности.

Компьютерный спорт как и любой другой вид спорта, связанный с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника в условиях противоборства с соперником, требует от спортсменов определенной физической и психологической подготовленности. Занятия отдельными киберспортивными играми позволяют поддерживать должный уровень функциональной подготовленности для обеспечения спортивной результативности, поддержание здорового образа жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина логически и методически связана с другими дисциплина учебного плана, в частности ей предшествуют: теория и методика физической культуры, теория и методика обучения видам спорта, теория спорта, физическая культура и спорт, гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний, теория и Теория и методика обучения видам спорта.

Дисциплины, для которых освоение дисциплины “Компьютерные симуляторы в спортивной практике” необходимо как предшествующее в соответствии с этапами формирования компетенций: основы теории спортивных соревнований, технология спортивной тренировки в избранном виде спорта, спортивно-педагогическое совершенствование.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | *(1 поток)* Очная форма обучения | *(2 поток)* Очная форма обучения | *(3 поток)* Очная форма обучения |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **ПК-2** | **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки** | 8 | 7 | 7 |
| ПК.2.2 | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | 8 | 7 | 7 |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Таблица 1.

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Компьютерные симуляторы летних видов спорта | 8 | 7 | 7 | | **6** | **14** | | |
| **2** | Компьютерные симуляторы зимних видов спорта | 8 | 7 | 7 | | 6 | 14 | | |
| **3** | Компьютерные симуляторы в технических видах спорта | 8 | 7 | 7 | | 8 | 12 | | |
| **4** | Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов | 8 | 7 | 7 | | 8 | 12 | | |
| **5** | Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам | 8 | 7 | 7 | | 12 | 16 | | |
| | **Итого часов: 108** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

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

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

5.2. Перечень примерных вопросов к зачету.

1) Что понимается под компьютерным симулятором.
2) Назовите отличия виртуальной и дополненной реальности.
3) Назовите виды спорта, в которых признаны интерактивные дисциплины.
4) Компьютерные симуляторы летних видов спорта
5) Компьютерные симуляторы зимних видов спорта
6) Компьютерные симуляторы в технических видах спорта
7) Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов
8) Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам
9) Спортивный инвентарь в компьютерном спорте
10) Дисциплины компьютерного спорта
11) Развитие двигательных способностей киберспортивными симуляторами
12) Техника безопасности при проведении киберспортивных мероприятий
13) Состав судейской коллегии в компьютерном спорте
14) Обязанности матчевого судьи в компьютерном спорте
15) Обязанности главного судьи в компьютерном спорте
16) Обязанности секретаря соревнований в компьютерном спорте

5.3. Перечень требований к разработке интернет-ресурса киберспортивного мероприятия.

1. Регистрация на Web-сервере в интернете (например, www.wix.com)
2. Заголовок: указывается название турнира по согласованию с преподавателем, логотип университета.
3. Автор проекта: студент ___ курса, кафедры ___ ФИО
4. Главная страница: новостные сообщения (не менее 3-х) по компьютерным симуляторам.
5. Меню сайта:

- Главная страница
- Гостевая (или форум)
- Соревнования

-подменю: Положение о соревнованиях

-подменю: Турнирная таблица

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

*1) Основная литература:*

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

2. Рассел, Д. Киберспорт / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012]. - 118 с.: ил. 253376

3. Рассел, Д. Компьютерная стратегическая игра / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012]. - 102 с.: ил

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

*2) Дополнительная литература:*

1. Айзенк Г. Парадоксы психологии / Ганс Айзенк. - М.: Эксмо, 2009. - 350 с.

2. Аншина Н. Пять олимпийских колец : интеллект. игра для учащихся 8-9-х кл. / Нина Аншина // Спорт в школе. - 2013. - N 6. - С. 36-37.

3. Блеер, А.Н. Терминология спорта : толковый слов.-справ. : более 10000 терминов / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Academia, 2010. - 459 с..

4. Коняхин А.В. Тренинг интеллектуальных способностей : задачи и упражнения / А.В. Коняхин. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 128 с.

5. Концепции современного естествознания : учеб. пособие для студентов, обучающихся по гуманитар. направлениям / Савченко Е.Л. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 171 с.: ил.

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

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.

2. https://minobrnauki.gov.ru – сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации

3. https://www.minsport.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации

4. https://resf.ru/ Федерация компьютерного спорта России

5. https://fcs.msk.ru Федерация компьютерного спорта г.Москвы

6. https://www.sportedu.ru Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)

7. http://lib.sportedu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

8. http://it.sportedu.ru Кафедра теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

1. 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.

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Компьютерные симуляторы в спортивной практике » для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 поток -8 семестр, 2,3 потоки -7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| 1 | Презентация по теме «Компьютерные симуляторы летних видов спорта» | *1-я неделя* | *10 (Отл-10, хор-8, уд-6)* |
| 2 | Презентация по теме «Компьютерные симуляторы зимних видов спорта» | *2-я неделя* | *10 (Отл-10, хор-8, уд-6)* |
| 3 | Презентация по теме «Компьютерные симуляторы в технических видах спорта» | *3-я неделя* | *10 (Отл-10, хор-8,* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | *уд-6)* |
| 4 | Презентация по теме «Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов» | *4-я неделя* | *10 (Отл-10, хор-8, уд-6)* |
| 5 | Разработка интернет-ресурса по проведению соревнований по компьютерным симуляторам | *5-я неделя* | *30 (Отл-30, хор-26, уд-21)* |
| 6 | *Посещение занятий* | | *10* |
| 7 | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | Подготовка презентации по пропущенной теме занятия (не более одной в семестр) | *5* |
| *2* | Устный ответ по пропущенной теме занятия | *5* |
| *3* | Подготовка видеоролика до 1 мин с представлением компьютерного симулятора [в титрах указывается вуз, кафедра, ФИО автора] (не более одного в семестр) | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

**Институт спорта и физического воспитания**

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

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.В.ДВ.02.02 Компьютерные симуляторы в спортивной практике

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Москва – 2019 г.

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

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1 поток -***8 семестр,* **2,3 потоки -***7 семестр.*

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить освоение теоретико-практического материала, необходимого для индивидуализации подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов.

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

ПК-2: способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

Индикаторы достижения:

ПК.2.2. Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки

## 4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Компьютерные симуляторы летних видов спорта | 8 | 7 | 7 | | **6** | **14** | | |
| **2** | Компьютерные симуляторы зимних видов спорта | 8 | 7 | 7 | | 6 | 14 | | |
| **3** | Компьютерные симуляторы в технических видах спорта | 8 | 7 | 7 | | 8 | 12 | | |
| **4** | Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов | 8 | 7 | 7 | | 8 | 12 | | |
| **5** | Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам | 8 | 7 | 7 | | 12 | 16 | | |
| | **Итого часов: 108** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра** биомеханики и естественнонаучных дисциплин

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.В.ДВ.02.03 – БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

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

Москва – 2019 г.

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

Протокол № 101 от «17» сентября 2019 г.

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

_____

(наименование)

Протокол № 1 от «27» _августа 2019 г.

Составитель: Шалманов Анатолий Александрович, д.п.н., профессор, профессор кафедры биомеханики и ЕНД; Лукунина Елена Анатольевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры биомеханики и ЕНД

_____

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Современные биомеханические средства контроля в спорте» является:

Целью освоения элективной дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях. Ознакомить студентов с принципами работы, возможностями и ограничениями в использовании современных аппаратно-программных комплексов для проведения биомеханического контроля в спорте.

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

*Дисциплина в структуре ООП относится к дисциплинам по выбору (ДВ.2) 1 блока.*

Необходимость введения курса «Биомеханические средства контроля в спорте» обусловлена тем, что от своевременности и полноты информации о состоянии спортсмена зависит эффективность управления тренировочным процессом. Получение этой информации предполагает использование современных методик регистрации движений и двигательных возможностей спортсменов. Биомеханические методики, в основном направлены на оценку технического мастерства и физической подготовленности спортсменов и совместно с другими методиками (анатомическими, биомеханическими, физиологическими и другими) используются для комплексного контроля в спорте.

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

| Шифр компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | (*1 поток*)Очная форма обучения | (*2 поток*) Очная форма обучения | (3 *поток*) Очная форма обучения |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| **ПК-2** | **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки** | **8** | **7** | **7** |
| ***ПК-2.2*** | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | | | |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**<u>очная</u> форма обучения**

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

| | | 1 поток | 2 поток | 3 поток | типаЗанятия лекционного | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **8** | **7** | **7** | | | | | |
| **1** | *Тема 1. Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле.* | | | | | *10* | *17* | | |
| **2** | *Тема 2. Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля.* | | | | | *10* | *17* | | |
| **3** | *Тема 3. Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки.* | | | | | *10* | *17* | | |
| **4** | *Тема 4. Двигательные способности и способы их оценки.* | | | | | *10* | *17* | | |
| **Итого часов: 108** | | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

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

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

### Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. Виды биомеханического контроля и основные требования к аппаратно-программным комплексам, которые входят в состав методик контроля. Место биомеханического контроля в комплексном педагогическом контроле в спорте.

2. Трудности в организации и проведении оперативного и текущего биомеханического контроля. Особенности программного обеспечения в их реализации.

3. Биомеханическая видеосъемка (плоскостная и пространственная). Принцип работы видеокамеры. Тест-объект и выбор частоты съемки. Какие механические характеристики движения измеряют, а какие можно рассчитать при использовании видеосъемки.

4. В каких случаях можно использовать плоскостную съемку, а в каких пространственную? Принцип работы и аппаратно-программные средства видеосистемы "Qwalisys". Построение модели тела человека с помощью программы «Visual 3D» (C-Motion).

5. Измерение временных интервалов с использованием оптронных пар и оптического мата, входящих в систему "Maslab". Использование этих устройств для расчета скорости в циклических движениях и определении высоты в прыжке вверх с места.

6. Блок-схема механо-электрических и биолого-электрических аппаратно-программных комплексов. Какую функцию выполняет эти блоки и какие требования к ним предъявляются? Беспроводная и проводная системы передачи сигналов.

7. Гониометрия, акселерометрия и динамометрия. Измерение суставных углов, линейного ускорения и силы в системе "Maslab". Способы обработки гониограмм, акселерограмм и динамограмм. Использование этих устройств в биомеханическом контроле.

8. Многофункциональный изокинетический динамометр "Biodex–3". Принцип работы, назначение и требования к расположению испытуемого. Измерение момента силы и мощности в суставных движениях при разных режимах мышечного сокращения. Использование устройства в биомеханическом контроле.

9. Динамометрическая платформа. Конструктивные особенности и принцип работы. Таррировка платформы. Динамометрические платформы фирм "AMTI" (США) и "Kistler" (Швейцария). Определение центра давления. Использование динамометрических платформ в биомеханическом контроле.

10. Поверхностная электромиография. Правило крепления электродов на

коже, где контурируется мышца. Артефакты, влияющие на качество ЭМГ сигнала и борьба с ними. Величина и частотная характеристика ЭМГ сигнала. Интегрированная ЭМГ и показатели спектральной характеристики ЭМГ сигнала. Использование электромиографии в биомеханическом контроле.

11. Основные биомеханические методы исследования двигательных действий спортсменов. Основная идея интегративного подхода к изучению и оценке технического мастерства спортсменов. Суть метода биомеханического обоснования строения спортивных двигательных действий.

12. Что такое двигательные способности и как их можно оценивать при проведении биомеханического контроля.

**Темы рефератов:**

1. Реферат по теме «Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки»
2. Реферат по теме «Двигательные способности и способы их оценки»

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

а) Основная литература:

1. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – М.: Изд. центр «Академия», 2011. – 320с. – Сер. Бакалавриат).

б)Дополнительная литература:

1. Донской, Д.Д. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1979.– 264 с.

2.Практикум по биомеханике: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. И. М. Козлова. – М.: ФиС, 1980.– 67 с.

3.Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры .– М.: ФиС, 1988.– 192 с.

4.Шалманов А.А., Лукунина Е.А. Сохранение положения тела человека в условиях отсутствия внешних возмущающих воздействий // Методические

разработки для слушателей факультета усовершенствования и студентов. М., «Принт Центр», 2000. - 48 с.

5.Шалманов А.А., Лукунина Е.А., Рыков М.А. Структура стабилографического сигнала и его взаимосвязь с электрической активностью мышц нижних конечностей при сохранении неподвижного положения спортсменами-стрелками // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. М., 2000. - С. 165-170.

6.Шалманов А.А., Вагин А.Ю. Сравнительный биомеханический анализ различных вариантов выполнения прямого удара кулаком в каратэ // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГУФК / РГУФК – М.: РИО РГУФК, 2006. – С. 113-118.

7.Шалманов А.А., Шалманов Ал.А., Лукунина Е.А., Вагин А.Ю., Медведев В.Г. Методологические аспекты биомеханики двигательных действий // Спортсмен в междисциплинарном исследовании [Текст]: Монография, раздел 4 / Под ред. М.П. Шестакова. – М.:ТВТ Дивизион, 2009. – С. 260-299.

8.Шалманов А.А., Скотников В.Ф.Биомеханический контроль технической и скоростно-силовой подготовленности спортсменов в тяжелой атлетике. Теория и практика физ. культуры. – 2013. – N 2. – С. 103-106.

9.Шалманов А.А., Скотников В.Ф., Ланка Я.Е.Оперативный и текущий биомеханический контроль в спорте (проблемы и пути решения). Наука в олимпийском спорте. - 2013. - № 4 – С. 40-45.

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

allasamsonova.ru – сайт зав. кафедрой биомеханики НГУ им. П.Ф.. Лесгафта

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ - международная база данных с материалами по биомеханике

http://medline.ru/ - медико-биологический портал

http://vestnik.pstu.ru/biomech/about/inf/ - «Российский журнал биомеханики» с онлайн-архивом полнотекстовых материалов

https://ru.qaz.wiki/wiki/International_Society_of_Biomechanics - Информация о международном обществе биомеханики

https://isbweb.org – сайт Международного общества биомеханики

https://www.qualisys.com – сайт компании по производству оборудования для биомеханических исследований

https://www.xsens.com – сайт производителя высокотехнологичных датчиков и программного обеспечения биомеханических исследований

http://www.imash.ru/scientific-section/section6/structure6/laboratory-studies-biomechanical-systems/ - сайт лаборатории исследования биомеханических систем РАН

http://www.vniifk.ru/biomechanics_movements.php – анализ биомеханики движений в ВНИИ физической культуры

https://megaobuchalka.ru/3/19227.html - история развития биомеханики

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

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

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

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

Данная дисциплина обеспечена:

*Лекционные занятия (161 аудитория)*

– комплект электронных презентаций, слайдов;

– аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

*Практические занятия (68, 70 аудитории)*

– презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук);

Для проведения лабораторных работ на базе учебной лаборатории кафедры (68 аудитория) созданы: лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе. Стенды включают в себя: динамометрический комплекс, оптико-электронную систему, электромиографию, динамометрическое устройство для измерения силы мышц

– разгибателей нижних конечностей. Используются пакеты компьютерных программ для обработки электрических сигналов.

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «Биомеханические средства контроля в спорте» для обучающихся института ТРРиФ, 4 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.00 «Физическая культура»***

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

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и ЕНД

Сроки изучения дисциплины (модуля): семестр 2, 3 поток - 7 семестр; 1 поток - 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Выступление на семинаре «*Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки*»* | *5* | *10* |
| *2* | *Выступление на семинаре «*Двигательные способности и способы их оценки» | *7* | *10* |
| *3* | Опрос по теме «Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле» | *8* | *10* |
| *4* | Опрос по теме «Аппаратно-программные комплексы для | *10* | *10* |

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | проведения биомеханического контроля» | | |
| *5* | Реферат по теме «Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки» | *11* | *15* |
| *6* | Реферат по теме «Двигательные способности и способы их оценки» | *15* | *15* |
| *7* | Посещение занятий | В течение семестра | *10* |
| | ***Зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу* «Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля»» | *15* |
| *3* | *Выступление на семинаре по теме, пропущенной студентом* | *10* |
| *4* | *Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом* | *10* |
| *6* | *Написание реферата по теме, пропущенной студентом* | *15* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

**Кафедра** биомеханики и естественнонаучных дисциплин

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.В.ДВ.02.03 – БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.



Москва - 2019 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет ***3*** зачетных единицы 108 часов.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *8 – 1 поток;* 7 – 2, 3 поток**

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

*Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях. Ознакомить студентов с принципами работы, возможностями и ограничениями в использовании современных аппаратно-программных комплексов для проведения биомеханического контроля в спорте*

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

| **Шифр компетенции** | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **(*1 поток*)Очная форма обучения** | **(*2 поток*) Очная форма обучения** | **(*3 поток*) Очная форма обучения** |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| **ПК-2** | **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки** | **8** | **7** | **7** |
| ***ПК-2.2*** | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | | | |

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

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

**<u>очная</u> форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 поток | 2 поток | 3 поток | типаЗанятия лекционного | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | | **8** | **7** | **7** | | | | | |
| **1** | *Тема 1. Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле.* | | | | | *10* | *17* | | |
| **2** | *Тема 2. Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля.* | | | | | *10* | *17* | | |
| **3** | *Тема 3. Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки.* | | | | | *10* | *17* | | |
| **4** | *Тема 4. Двигательные способности и способы их оценки.* | | | | | *10* | *17* | | |
| **Итого часов: 108** | | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

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

**Институт спорта и физического воспитания**
**Кафедра Психологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
# «Б1.В.ДВ.02.04 «Спортивная психодиагностика»

**Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2020
Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Психология физической культуры и спорта»
утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом Гуманитарного Института
решением заседания кафедры психологии

**Протокол № 03 от «24» декабря 2019г.**

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Психология физической культуры и спорта» обновлена
на основании решения заседания кафедры психологии
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Психология физической культуры и спорта» обновлена
на основании решения заседания кафедры психологии
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Психология физической культуры и спорта» обновлена
на основании решения заседания кафедры психологии
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Психология физической культуры и спорта» обновлена
на основании решения заседания кафедры психологии
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составители: Романина Елена Васильевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

-

Рецензент: Маркина Татьяна Анатольевна, кандидат педагогических наук.
Профессор кафедры педагогики

**Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивная психодиагностика» является изучение закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в рассмотрение психологических компонентов личности и деятельности спортсмена и тренера, в том числе в зависимости от вида спорта, формирование диагностических компетенций ,позволяющих проводить психодиагностическое тестирование, составлять характеристики и давать практические рекомендации.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина (модуль) «Спортивная психодиагностика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений рабочей учебной программы для набора 2020.

Дисциплина (модуль) «Спортивная психодиагностика» реализуемая после изучения дисциплины «Психология**», «Педагогика», «Спортивная биомеханика», «Физиология человека», «Биохимия человека»** и интегрируется межпредметными связями с дисциплинами «Педагогика **физической культуры и спорта**»,»Психология физической культуры», «Статистическая обработка данных». Используется в качестве одной из основных дисциплин уже после изучения другими дисциплинами в процессе освоения обучающимися ООП (ОПОП),в частности, дисциплинам в «Теории и методики обучения избранным видам спорта».

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

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***(1 поток)*** **Очная форма обучения** | ***(2 поток)*** **Очная форма обучения** | ***(3 поток)*** **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-2*** | ***способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки*** | *8* | *7* | *7* |
| *ПК-2.2* | *Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки* | | | |

**4. Структура и содержание дисциплины**

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

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихсяв соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Тема 1. Теоретические основы психодиагностики, психодиагностика как наука | 8 | 7 | 7 | 2 | | 6 | | |
| **2** | Тема 2. Понятие психодиагностики, предмет и структура психодиагностики | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **3** | Тема 3. Психодиагностический метод и диагностические подходы | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **4** | Тема 4. Личность и коллектив в спорте | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **5** | Тема 5. Теория психодиагностических измерений | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **6** | Тема 6. Методы психодиагностических измерений в спорте | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **7** | Тема 7 Диагностика личностных качеств спортсмена и тренера | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **8** | Тема 8. Социально-психодиагностические методы в спорте | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **9** | Тема 9. Психическая надежность и отбор в спорте | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **10** | Тема 10. Психологическая характеристика вида спорта | 8 | 7 | 7 | 2 | | 8 | | |
| **11** | Тема 11. Психологические особенности личности спортсмена и тренера | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| | **Итого часов: 108** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

**5. Таблица Раздел дисциплины Б1.В.ДВ.02.04 Спортивная психодиагностика Институт спорта и физического воспитания 49.03.01**

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

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

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

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

**Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Спортивная психодиагностика» для студентов очной формы обучения в 7, 8 семестрах**

1. Психодиагностика как наука.
2.Классификация психодиагностических методик.
3.Понятие психодиагностики.
4.Психодиагностический метод и диагностический подход.
5.Психологические особенности избранного вида спорта.
6.Общие принципы и уровни диагностических измерений в спорте.
7.Психологические особенности личности тренера.
8.Теория психодиагностических измерений.
9.Основные факторы психической надежности в спорте.
10.Методики диагностики межличностных взаимоотношений в команде.
11.Формирование личности спортсмена в процессе совместной деятельности.
12.Методы психодиагностических измерений в спорте.
13.Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности.
14.Методики измерения мотивации в спорте.
15.Диагностика личностных качеств спортсменов и тренера.
16.Свойства темперамента, характеризующие наиболее выдающихся спортсменов и тренеров.
17.Личностные характеристики, определяющие успешность тренера.
18.Методики изучения психологического взаимодействия в системе «тренер-спортсмен»
19.Социально-психологические методы в спорте.
20.Виды психологической подготовки спортсменов и команд.
21.Средства психологической подготовки в спорте.
22.. Специализированные восприятия двигательных качеств в спорте.
23.Предстартовые психические состояния спортсмена.
24.Методики изучения эмоционального возбуждение и тревожности в спорте.
25.Основные направления психологической подготовки в спорте.
26.Личностные изменения, связанные с занятиями спортом.
27.Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях
28.Методы диагностики функциональных состояний.
29.Мотивы личности тренера.
30.Роль акцентуации характера личности в спортивной деятельности.
31.Лидерство в спорте.
32.Деятельность спортивного психолога

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

**А) основная литература:**

1. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. - М.: Academia, 2010. - 366 с.: ил. 186131

**Б) дополнительная литература**


1. Немов Р.С. Психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по не психолог. специальностям : рек. М-вом образования РФ / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2010.-639 с.: ил. 186744
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Д. Горбунов .— 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012 .— 312 с. — ISBN 978-5-9718-0572-4 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/225198
3. Ильина, Н.Л. Психология тренера [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.Л. Ильина .— СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2016 .— 109 с. — ISBN 978-5-288-05683-3 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/693264
4. Загайнов, Р. Психология современного спорта высших достижений [Электронный ресурс] / Р. Загайнов .— М. : Советский спорт, 2012 .— 292 с. — ISBN 978-5-9718-0576-2 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/187010
5. Загайнов, Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] : [монография] / Р. Загайнов .— М. : Советский спорт, 2010 .— 117 с. — ISBN 978-5-9718-0483-3 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/187008
6. Психология в области спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Н. Каминская .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 80 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/588445
7. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. - М.: Academia, 2010. - 366 с.: ил. 186131
8. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс] / Л. Рогалева, В. Малкин .— М. : Спорт, 2015 .— 177 с. — ISBN 978-5-9906578-3-0 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641292
9. Дубровина И.В. Психология : учеб. для студентов образов. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования РФ / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан ; под ред. И.В. Дубровиной. - 8-е изд., стер. - М.: Academia, 2010. - 461 с.: ил. 186697
10. Индивидуальные возможности осуществления спортивной деятельности в экстремальных условиях / Градусов Владимир Алексеевич [и др.] // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2010. - N 4. - С. 7-11. 190138
11. Практическая психология образования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 "Педагогика и психология" : доп. М-вом образования РФ / под ред. И.В. Дубровиной. - 4-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 588 с.: ил. 180719
12. Психологическая служба в современном образовании : рабочая кн. / под ред. И.В. Дубровиной. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 400 с. 75027
13. Москвин В.А. Индивидуальные различия в спортивной психологии : хрестоматия / Москвин В.А., Москвина Н.В., Шумова Н.С. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015. - 131 с.: табл. 246884
14. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс] : [монография] / В.К. Сафонов .— М. : Спорт, 2017 .— 288 с. — Библиогр.: с. 237-245 .— ISBN 978-5-906839-90-9 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641264
15. Уляева Л.Г. Психология физической культуры ; Психология физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : рабочая тетр. по дисциплинам : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлениям 49.03.01, 44.03.01 : утв. и рек. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Уляева Л.Г., Уляева Г.Г., Дашинимаева А.Ц. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. психологии. - М., 2015 252754


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

- https://www.sportedu.ru/
- http://lib.sportedu.ru/history.html

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

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

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

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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине*** «Спортивная психодиагностика» ***для обучающихся Института спорта и физического воспитания, направления 49.03.01*** Физическая культура Профиль

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

49.03.01 Физическая культура ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ФИТНЕС

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр очная форма обучения (2,3 потоки) 8семестр очная форма обучения (1поток)

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Выступление на семинаре по теме: «*Психодиагностика как наука, понятие психодиагностики». | *1-15 23 -27 33-37* | *5* |
| *2* | *Выступление на семинаре по теме: «*Теоретические основы психодиагностики ». | *1-15 23 -27 33-37* | *5* |
| *3* | *Выступление на семинаре по теме:* «Взаимоотношения в системах «тренер - спортсмен», «спортсмен - спортсмен» | *1 -15 23 – 27 33-37* | *5* |
| *4* | *Выступление на семинаре по теме:* «Методы психодиагностических измерений» | *1 - 15 23 -27 33 -37* | *5* |
| *5* | *Ответы на вопросы к собеседованию* | | *2*5=10* |
| *6* | *Написание реферата по одной из тем* | *1 15 23 27 33 37* | *5* 3=15* |
| *7* | *Контрольная работа по теме «Методы психодиагностических измерений в спорте».* | *1 - 15 23 - 27 33 - 37* | *5* |
| *8* | *Презентация по теме: «Применение психодиагностических методик в спорте»* | *1 - 15 23 -27 33 - 37* | *5* |
| *9* | *Подбор батареи методик для психодиагностического тестирования спортсмена* | *1 15 23 -27 33 37* | *5* |
| *10* | *Презентация по теме: «Психологические особенности спортсмена и тренера».* | *1 -15 23 27 33 37* | *5* |
| *11* | *Посещение занятий* | | *5* |
| | ***зачет*** | | *30* |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Ответы на вопросы к собеседованию* | *2*5=10* |

| | | |
|---|---|---|
| *2* | *Написание реферата по одной из тем* | *5* 3=15* |
| *3* | *Контрольная работа по теме «Методы психодиагностических измерений в спорте»* | *5* |
| *4* | *Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины* | *5* |
| *5* | *Подбор батареи методик для психодиагностического тестирования спортсмена* | *5* |
| | *Презентация по теме: «Психологические особенности личности спортсмена и тренера.* | *5* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

**ИНСТИТУТСПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**
**Кафедра Психологии**

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ Б1.В.ДВ.02.04 «СПОРТИВНАЯ ПСИХОДИАГНОСТИКА»

**Направление подготовки: 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2020
Москва – 2019 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *7, 8 семестры*

**3.Цель освоения дисциплины «Спортивная психодиагностика» -** изучение закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта, рассмотрение психологических компонентов личности спортсмена и тренера, в том числе в зависимости от вида спорта, формирование диагностических компетенций, позволяющих проводить психодиагностическое тестирование, составлять характеристики и давать практические рекомендации.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***(1 поток)*** **Очная форма обучения** | ***(2 поток)*** **Очная форма обучения** | ***(3 поток)*** **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-2*** | ***способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки*** | *8* | *7* | *7* |
| *ПК-2.2* | *Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки* | | | |

## 5.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины «**Спортивная психодиагностика»** составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часа.**

**Очная форма обучения 7, 8 семестрах**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихсяв соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Тема 1. Теоретические основы психодиагностики, психодиагностика как наука | 8 | 7 | 7 | 2 | | 6 | | |
| **2** | Тема 2. Понятие психодиагностики, предмет и структура психодиагностики | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **3** | Тема 3. Психодиагностический метод и диагностические подходы | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **4** | Тема 4. Личность и коллектив в спорте | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **5** | Тема 5. Теория психодиагностических измерений | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **6** | Тема 6. Методы психодиагностических измерений в спорте | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **7** | Тема 7 Диагностика личностных качеств спортсмена и тренера | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **8** | Тема 8. Социально-психодиагностические методы в спорте | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **9** | Тема 9. Психическая надежность и отбор в спорте | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |
| **10** | Тема 10. Психологическая характеристика вида спорта | 8 | 7 | 7 | 2 | | 8 | | |
| **11** | Тема 11. Психологические особенности личности спортсмена и тренера | 8 | 7 | 7 | 4 | | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого часов: 108** | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

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

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

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.В.ДВ.02.05 Адаптивный спорт»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

---

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

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101от «17» сентября 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики адаптивного физического воспитания
Протокол № 2 от «13» сентября 2019г.

Составители:
Рубцова Наталья Олеговна – кандидат педагогических наук, профессор, зав. кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры РГУФКСМиТ;
Рубцов Алексей Валерьевич - кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики адаптивной физической культуры РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины *«Адаптивный спорт»* являются: формирование навыков будущих специалистов по работе с программами адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и освоение технологии построения тренировочного процесса в адаптивном спорте.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура

Дисциплина «*Адаптивный спорт*» относится к дисциплинам, формируемым участниками образовательных отношений.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания особенностей видов адаптивного спорта, его компонентов, способов организаций, регламентирующих документов, организационных структур.

Дисциплина «*Адаптивный спорт*» является важнейшей основой для формирования навыков работы с инвалидами и лицами с ОВЗ в различных видах образовательных, реабилитационных и оздоровительных учреждениях, спортивных организациях, осуществляющих адаптивный спорт с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разного уровня.

Дисциплина «*Адаптивный спорт*» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана: «*Анатомия человека», «Физиология человека».*

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

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

| компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения | ____ форма обучения ____ (ускоренное обучение) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *ПК-2* ПК.2.2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки<br>Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | **8**<br>*8* | | |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта** | | | **20** | **32** | | |
| **2** | Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов | | | 6 | 8 | | |
| **3** | Тема 1.2. Паралимпийское движение | | | 6 | 8 | | |
| **4** | Тема 1.3 Программа «Spesial Olympics» | | | 4 | 8 | | |
| **5** | Тема 1.4. Сурдлимпийская программа | | | 4 | 8 | | |
| **6** | **Раздел 2. Организация тренировочного процесса в** | | | **12** | **16** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **адаптивном спорте.** | | | | | | |
| | Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте. | | | 6 | 8 | | |
| | Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта | | | 6 | 8 | | |
| | **Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.** | | | **8** | **20** | | |
| | Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics» | | | 4 | 10 | | |
| | Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе | | | 4 | 10 | | |
| **Итого часов: 108 часов** | | | | **40** | **68** | | |

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

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

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

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Понятие адаптивного спорта.
2. Место адаптивного спорта в системе реабилитации.
3. Цели и задачи спортивного движения инвалидов.
4. Степень интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
5. Понятие тренировочного эффекта.
6. Двигательные режимы в адаптивном спорте.
7. Показания и противопоказания к занятиям спортом инвалидов.
8. Задачи и функции медицинской комиссии.
9. Оценка двигательных возможностей инвалида с ПОДА.
10. Оценка состояния мышечной системы по ММТ.
11. Организация и структура паралимпийского движения.
12. Паралимпийский комитет России. Структуры и функции.
13. Спортивный клуб инвалидов.
14. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА.
15. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями зрения.
16. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями слуха.
17. Правила отбора и комплектования команд.
18. Правила соревнований в паралимпийской программе.
19. Организация Паралимпийских игр. Церемония открытия.
20. Организация Паралимпийских игр. Церемония закрытия.
21. Программа «Инос».

22. Спортивная классификация для инвалидов.

23. Судейство в паралимпийской программе.

24. Программа «Special Olympics». Цели, задачи, философия и принципы.

25. Организация тренерской работы в спортивной сборной команде.

26. Принципы и методы отбора спортсменов. Возрастная классификация.

27. Программа «Юнифайд спорт».

28. Программа «Моторная активность».

29. Общность и различия программы «Special Olympics» и паралимпийской программы.

30. Нормативные основы адаптивного спорта.

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

а) Основная литература:

1. Брискин Ю.А.,С.П. Евсеев, А.В.Передерий. Адаптивный спорт:Учеб. Пособие.- М.:
2. Советский спорт,2010.- 243 с.
3. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Психолого-педагогические аспекты работы тренера в адаптивном спорте. М.: РГУФКСиТ, 2008. – 74 с.
4. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте. Часть 1. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 87 с.
5. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте. Часть 2. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 92 с.
1. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Учебно-методическое пособие/ Рубцова Н.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. – М., 2005. 296 с.

б) Дополнительная литература:

1. Рубцова Н.О. Адаптивно-спортивное движение как фактор социальной адаптации инвалидов различных категорий //Теория и практика физической культуры, 1998. - № 5. – С.44-46.
2. Жиленкова В.П. Основные цели и принципы адаптивного спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата //Материалы объединенной конференции «Адаптивная физическая культура в медицинской реабилитации и социализации инвалидов» и «Физическая культура и спорт среди инвалидов». - СПб., 2001. - С. 12.
3. Классификационный Кодекс и Международные стандарты / авт.- сост. П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец; пер. с англ. М.М.Башкирова; Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - М.: РАСМИРБИ, 2008. - 60 с.
4. Рубцова Н.О., Ильин В.А. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития (легкая атлетика): Учебно-методическое пособие.- М., 2004. – 152 с.

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

1. http://lib.sportedu.ru/ Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

2. http://lib.sportedu.ru/ Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –http://elibrary.ru/defaultx.asphttp://psyfactor.org/partners.htm

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1.Операционная система – Microsoft Windows.
2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

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

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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «Адаптивный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса,***
***направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура*
***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в*

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

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики адаптивной физической культуры.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *8 семестр (очная форма),*
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

**Для студентов очной формы обучения**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Коллоквиум по теме* «Структура и содержание адаптивного спорта» | *23 неделя* | *15** |
| *2* | *Выступление на тему* «Педагогический контроль в адаптивном спорте» | *28 неделя* | *10** |
| *3* | *Написание реферата по теме* «Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте» | *31 неделя* | *20** |
| *4* | *Презентация о теме «Специальное Олимпийское движение»* | | *15** |
| *5* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *2 балла х 1 занятие = 20 баллов* |
| | ***Зачет по дисциплине*** | | ***20**** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу(модулю)* «Структура и содержание адаптивного спорта» | *10* |
| *2* | *Контрольная работа по разделу(модулю* «Педагогический контроль в | *10* |

| | | |
|---|---|---|
| | адаптивном спорте» | |
| *3* | *Написание реферата по теме* «Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте» | *20* |
| *4* | *Презентация о теме «Специальное Олимпийское движение»* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.В.ДВ.02.05 Адаптивный спорт»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес[2]

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

---

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

Москва – 2019 г.

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины *«Адаптивный спорт»* являются: формирование навыков будущих специалистов по работе с программами адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и освоение технологии построения тренировочного процесса в адаптивном спорте.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура

Дисциплина «*Адаптивный спорт*» относится к дисциплинам, формируемым участниками образовательных отношений.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания особенностей видов адаптивного спорта, его компонентов, способов организаций, регламентирующих документов, организационных структур.

Дисциплина «*Адаптивный спорт*» является важнейшей основой для формирования навыков работы с инвалидами и лицами с ОВЗ в различных видах образовательных, реабилитационных и оздоровительных учреждениях, спортивных организациях, осуществляющих адаптивный спорт с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, разного уровня.

Дисциплина «*Адаптивный спорт*» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана: «*Анатомия человека», «Физиология человека».*

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

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

| компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения | ____ форма обучения (ускоренное обучение) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *ПК-2* ПК.2.2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки<br>Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | **8**<br>*8* | | |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта** | | | **20** | **32** | | |
| **2** | Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов | | | 6 | 8 | | |
| **3** | Тема 1.2. Паралимпийское движение | | | 6 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **4** | Тема 1.3 Программа «Spesial Olympics» | | | 4 | 8 | | |
| **5** | Тема 1.4. Сурдлимпийская программа | | | 4 | 8 | | |
| **6** | **Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.** | | | **12** | **16** | | |
| | Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте. | | | 6 | 8 | | |
| | Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта | | | 6 | 8 | | |
| | **Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.** | | | **8** | **20** | | |
| | Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics» | | | 4 | 10 | | |
| | Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе | | | 4 | 10 | | |
| **Итого часов: 108 часов** | | | | **40** | **68** | | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра** биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.В.ДВ.02.06 Спортивная эргогеника»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2019 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры биохимии биоэнергетики
спорта им. Н.И.Волкова
(наименование)
Протокол № 3 от «12_» сентября_2019 г.

Составитель: Тамбовцева Ритта Викторовна – доктор биологических наук, профессор зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ;
Черемисинов Виталий Николаевич – кандидат биологических наук, профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ;
Никулина Ирина Александровна – старший преподаватель кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ;
Плетнева Елена Викторовна – зав. методическим кабинетом кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова РГУФКСМиТ

Рецензент:

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная эргогеника» является: на заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания и раскрыть понимание процесса адаптации к физическим нагрузкам под влиянием различных эргогенических средств и методов тренировки на уровне биохимических и биофизических внутриклеточных превращений .
Дисциплина «Спортивная эргогеника» реализуется на русском языке

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

«Спортивная эргогеника» -дисциплина по выбору. Основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся в физкультурных ВУЗах получили при освоении базовых дисциплин: биохимии, физиологии и биоэнергетики спорта. Она является завершающей на заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания.

### Задачи изучения дисциплины «СПОРТИВНАЯ ЭРГОГЕНИКА»:

1. Познакомить студентов с особенностями протекания биохимических и биоэнергетических процессов в организме человека при выполнении физических нагрузок различного характера и с закономерностями развития процессов адаптации к физическим нагрузкам на молекулярном уровне.
2. Раскрыть понимание процесса адаптации к физическим нагрузкам под влиянием различных эргогенических средств и методов тренировки на уровне биохимических и биофизических внутриклеточных превращений .
3. Дать представление об энергетических факторах, лимитирующих уровень физической работоспособности и здоровья человека и использовании эргогенических средств при физической нагрузке и для улучшения состояния здоровья при занятиях физическими упражнениями в соответствии с полом и возрастом.
4. Научить оценивать, используя современные методы тестирования, уровень развития биоэнергетических и биосинтетических процессов, определяющих физическую работоспособность при занятиях различными видами спорта.

Полученные знания могут быть использованы при выполнении практик и написании выпускной квалификационной работы студента.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения *(1 поток)* | Очная форма обучения *(2 поток)* | Очная форма обучения *(3 поток)* |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **ПК-2** | **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки** | **8** | **7** | **7** |
| ПК.2.2. | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | **8** | **7** | **7** |

## 2. 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 | Роль биохимических и биоэнергетических факторов в проявлении работоспособности человека, их влияние на спортивную работоспособность. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 2 | 6 | | |
| 2 | Основные эргогенические критерии, используемые в современных спортивных технологиях. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| 3 | Роль питания в спорте высших достижений. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 8 | | |
| 4 | Фармакологические препараты, как эргогенические средства, используемые для восстановления физической работоспособности спортсменов. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| 5 | Гипоксическая тренировка как метод повышения спортивной работоспособности | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| 6 | Интервальная гипоксическая | **8-1 поток** | | 4 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | тренировка, как метод повышения спортивной работоспособности | **7-2 и 3 потоки** | | | | | |
| 7 | Оценка анаэробных и аэробных биоэнергетических процессов, обеспечивающих распад первичных источников энергии и возобновления запасов АТФ. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| 8 | Определение динамики метаболических состояний при напряженной мышечной деятельности. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 2 | 6 | | |
| 9 | Оценка количественных критериев в исследовании биоэнергетических процессов: скорость развертывания, максимальная мощность, метаболическая емкость, энергетическая эффективность. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| 10 | Оценка биохимических и биоэнергетических характеристик процессов утомления и восстановления при напряженной мышечной деятельности | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| 11 | Определение биохимических и эргогенических принципов | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | систематизации упражнений. | | | | | | |
| | | | | | | | зачет |
| Итого часов: 108 | | | | 40 | 68 | | |

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

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

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

Вопросы к зачету по дисциплине:

1. Какова роль биоэнергетических и структурных факторов в проявлении работоспособности человека.
2. Какие выводы относительно влияния различных метаболических факторов на спортивную работоспособность могут быть сделаны при историографическом анализе роста спортивных рекордов?
3. Определите понятия «энергия» и «работа». Какова взаимосвязь между ними в живых организмах? Какого типа термодинамической системой является организм человека?
4. Какие параметры термодинамических систем в наибольшей мере влияют на биоэнергетические процессы в организме человека? Какие следствия из первого закона термодинамики проявляются при выполнении человеком мышечной работы?
5. Определите понятия: «внутренняя энергия», «энтальпия», «энтропия», «свободная энергия», «рассеянная энергия».
6. Какие биоэнергетические процессы согласно второму закону термодинамики протекают самопроизвольно? Определите понятие «стационарное состояние термодинамической системы».
7. Какова роль аденозинтрифосфорной кислоты в энергетическом обмене организма человека?
8. Что называют энергетическим сопряжением?
9. Какие химические соединения являются источниками энергии для жизнедеятельности человека? Какие из них обеспечивают преобразование энергии химических связей в работу?
10. Что понимают под термином «ресинтез АТФ»?

11. Какие метаболические процессы участвуют в энергетическом обеспечении напряжённой мышечной деятельности?
12. Каковы особенности регуляции биоэнергетических процессов при мышечной деятельности?
13 Какова последовательность включения анаэробных и аэробных биоэнергетических процессов при выполнении физических упражнений?
14 Что понимают под мощностью, ёмкостью и эффективностью процессов энергообразования?
15 Какое из утверждений, касающихся мощности процессов энергообразования, правильно: креатинфосфокиназная реакция>аэробный процесс> гликолиз; креатинфосфокиназная реакция>гликолиз>аэробный процесс или аэробный процесс>гликолиз> креатинфосфокиназная реакция? Сделайте аналогичные выводы для ёмкости и эффективности названных процессов.
16. Что называют метаболическими состояниями в жизнедеятельности человека?
17. Назовите критические режимы мышечной деятельности, при которых происходит смена метаболических состояний.
18 Какую мощность называют «порогом анаэробного обмена»? Что такое критическая мощность?
19. Какую мощность работы называют мощностью истощения? Что называют максимальной анаэробной мощностью?
19. Каково соотношение биоэнергетических процессов в различных метаболических состояниях организма человека?
20. В чём заключается гетерохронизм восстановительных процессов?
21. Какие энергетические источники используются для энергообеспечения восстановительных процессов?
22.Определите понятие «суперкомпенсация». Назовите причины её возникновения. Как учитывается явление суперкомпенсации при выборе интервалов отдыха между повторными мышечными нагрузками?
23. Как организуется эргометрический анализ рекордных достижений в спорте? Как интерпретируются результаты эргометрического тестировани
24. Как осуществляется нормирование физических нагрузок на основе биоэнергетических критериев?
25. Как влияют возрастные изменения у человека на проявления аэробной и анаэробной работоспособности?
26. Какие факторы, способствующие проявлению силы и скоростных качеств, зависят от генетической информации?
27. Охарактеризуйте эргометрические критерии силы и мощности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.
28.Охарактеризуйте эргогенические средства для скоростно-силовой подготовки в виде спорта, которым Вы занимаетесь.
29. Что включают в себя педагогические средства ускорения восстановления?
30.Какие эргогенические средства используются для усиления аэробного компонента выносливости?

31.Какие эргогенические средства используются для усиления алактотного компонента выносливости?
33.Какие эргогенические средства используются для усиления гликолитического компонента выносливости?
34. Сформулируйте и разъясните принцип направленности адаптации в процессе систематической тренировки.
35. Как классифицируются физические нагрузки по преимущественной направленности на развитие определённых биоэнергетических возможностей человека?
36.Как используются углеводы для ускорения восстановительных процессов?
37.Какая роль комплекса аминокислот и белковых препаратов в ускорении восстановительных процессов?
38. Какое влияние на восстановительные процессы оказывает оротат калия и рибоксин?
39. Какую роль в востановительных процессах играет глютаминовая кислота?
40. Как можно стимулировать продукцию анаболического гормона соматотропина в организме человека?
41. Как осуществляется антиоксидантная защита организма?
42. Какие вещества называются адаптогенами и какова их роль в процессах восстановления?
43.С помощью каких составных частей пищи спортсмена реализуется её влияние на пластические процессы?
44.Какова роль биологически активных пищевых добавок в специализированном питании спортсменов? Ответ сопроводите примерами эргогенного воздействия пищевых добавок.
45.Охарактеризуйте эргогенические средства, направленные на повышение работоспособности спортсменов, объясните пути их воздействия на метаболизм и способы применения.
46. Какие вещества называют гипоксантами? Каков механизм их влияния на организм?
47. В чем заключаются достоинства и недостатки использования барокамер?
48. Какие виды искусственной гипоксической тренировки используются в практике спорта?
49. С чем связана необходимость повышения общей калорийности питания в условиях среднегорья?
50. Какие варианты интервальной гипоксической тренировки используются в спортивной практике?
51. В чем преимущество интервальной гипоксической тренировки перед другими видами гипоксических воздействий

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

1) Основная литература:

1.Волков Н.И., Олейников В.И. Биоэнергетика спорта.- М.: Советский спорт, 2011, 159 с.

2.Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко Л.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013, 297 с.

3.Черемисинов В.Н. Биохимия человека/ Учебное пособие –М.: ТВТ Дивизион, 2018.-С.368.

4. Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности [текст]. В.Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – с.136.

2) Дополнительная литература:

1.Волков Н.И., Карасёв А.В., Сметанин В.Я., Смирнов В.В. Интервальная гипоксическая тренировка. – М: Военная академия РВСН им. Петра Великого, 2000, 91

2. Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – Киев : Наукова думка, 1991

3. Сметанин В.Я. Гипоксия нагрузки и интервальная гипоксическая тренировка. – М: Спринт, 2000, 130 с.

4. Дамарчи А. Эффективность применения интервальной гипоксической тренировки при подготовке юных пловцов. – М: РГАФК, 1997, 135 с.

5.Ковалёв Н.В. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в условиях применения интервальной гипоксической тренировки. – М: РГАФК, 2000, 140с.

6.Агаджанян Н.А., Чижов А.Я. Гипоксические, гипокапнические и гиперкапнические состояния. –М: Медицина, 2003, 94 с.

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

***Отечественные базы данных:***

1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

4. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
5. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
6. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
7. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

***Зарубежные базы данных:***

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com
2. 

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

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

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

4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/
3. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
4. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
6. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) __ «Б1.В.ДВ.02.06 Спортивная эргогеника»_ для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 _курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, очной и заочной форм обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова__.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр-2 и 3 потоки очной формы обучения, 8 семестр-1 поток очной формы обучения и заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

7 семестр

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.* | *2 неделя* | *5* |
| *2* | *Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения* | *5 неделя* | *5* |
| *3* | *Контрольная работотана тему:Адаптогены* | *7 неделя* | *5* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *4* | *Контрольная работа на тему:Пути ресинтеза АТФ* | *8 неделя* | *5* |
| *5* | *Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта* | *9 неделя* | *15* |
| *6* | *Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления* | *10-11 неделя* | *5* |
| *7* | *Написание реферата по теме: « Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения»* | *В течение семестра* | *15* |
| *8* | *Презентация по темена выбор из предложенных* | *В течение семестра* | *15* |
| *9* | *Эссе на тему: «Эргогенические средства, используемые в избранном виде спорта»* | *В течение семестра* | *5* |
| *10* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | | | |
| | ***Зачёт*** | | ***15*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

**8 семестр**

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.* | *24 неделя* | *5* |
| *2* | *Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения* | *25 неделя* | *5* |
| *3* | *Контрольная работана тему:Адаптогены* | *27 неделя* | *5* |
| *4* | *Контрольная работа на тему:Пути ресинтеза АТФ* | *28 неделя* | *5* |
| *5* | *Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта* | *29 неделя* | *15* |
| *6* | *Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления* | *30-31 неделя* | *5* |
| *7* | *Написание реферата по теме: « Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения»* | *В течение семестра* | *15* |
| *8* | *Презентация по темена выбор из предложенных* | *В течение семестра* | *15* |
| *9* | *Эссе на тему: «Эргогенические средства, используемые в избранном виде спорта»* | *В течение семестра* | *5* |
| *10* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | | | |
| | ***Зачёт*** | | ***15*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу(модулюпущенному студентом)* | *5* |
| *3* | *Выступление на семинаре по пропущенной теме* | *10* |
| *4* | *Подготовка доклада по теме на выбориз предложенных* | *5* |
| *5* | *Дополнительное тестирование попропущенной теме/модулю* | *5* |
| *6* | *Написание реферата по теме на выбор из предложенных* | *15* |
| *7* | *Презентация по теме на выбор из предложенных* | *15* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ECTS | | | | | | |

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

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

**Кафедра** биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «_Б1.В.ДВ.02.06 Спортивная эргогеника_»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат / магистратура*

Форма обучения: *очная и (или) заочная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

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

7 семестр-2 и 3 потоки очной формы обучения
8 семестр-1 поток очной формы обучения и заочная форма обучения.

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

Курс «Спортивная эргогеника» -дисциплина по выбору. Основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся в физкультурных ВУЗах получили при освоении базовых дисциплин: биохимии, физиологии и биоэнергетики спорта. Она является завершающей на заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания и позволяет раскрыть понимание процесса адаптации к физическим нагрузкам под влиянием различных эргогенических средств и методов тренировки на уровне биохимических и биофизических внутриклеточных превращений.

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

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

| компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения *(1 поток)* | Очная форма обучения *(2 поток)* | Очная форма обучения *(3 поток)* |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **ПК-2** | **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки** | **8** | **7** | **7** |
| ПК.2.2. | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | **8** | **7** | **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 | Роль биохимических и биоэнергетических факторов в проявлении работоспособности человека, их влияние на спортивную работоспособность. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 2 | 6 | | |
| 2 | Основные эргогенические критерии, используемые в современных спортивных технологиях. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| 3 | Роль питания в спорте высших достижений. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 8 | | |
| 4 | Фармакологические препараты, как эргогенические средства, используемые для восстановления физической работоспособности спортсменов. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| 5 | Гипоксическая тренировка как метод повышения спортивной работоспособности | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| 6 | Интервальная гипоксическая тренировка, как метод повышения спортивной работоспособности | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| 7 | Оценка анаэробных и аэробных биоэнергетических процессов, обеспечивающих распад первичных источников энергии и возобновления запасов АТФ. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Определение динамики метаболических состояний при напряженной мышечной деятельности. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 2 | 6 | | |
| 9 | Оценка количественных критериев в исследовании биоэнергетических процессов: скорость развертывания, максимальная мощность, метаболическая емкость, энергетическая эффективность. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| 10 | Оценка биохимических и биоэнергетических характеристик процессов утомления и восстановления при напряженной мышечной деятельности | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| 11 | Определение биохимических и эргогенических принципов систематизации упражнений. | **8-1 поток 7-2 и 3 потоки** | | 4 | 6 | | |
| | | | | | | | зачет |
| Итого часов: 108 | | | | 40 | 68 | | |

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

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

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.В.ДВ.02.07 Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2020 г
Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры _____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____2019 г.

Составитель: Богданова Татьяна Борисовна, к.б.н., доцент, доцент кафедры физиологии

Рецензент:

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» является:

- сформировать научно-методические основы теории адаптации к физическим нагрузкам, заложить необходимые для этого знания, научить эффективно пользоваться ими.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» относится к дисциплинам по выбору вариативной части базового цикла физической культуре рабочей учебной программы Б1. В. ДВ. 03.07. формирующую естественно - научное мировоззрение и основы медико-биологического мышления бакалавров и призван способствовать повышению их профессиональной компетентности. Изучение данного курса, тесно связанное с такими ранее изученными дисциплинами как «Биология», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Биологическая антропология», «Биомеханика двигательной деятельности», «Педагогика», «Психология», исключительно важно для подготовки бакалавров высокого профессионального уровня, готовых к педагогической и научной деятельности на современном уровне в сфере физической культуры и спорта. Учебный процесс проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы студентов с программным материалом

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | *(1 поток)* **Очная форма обучения** | *(2 поток)* **Очная форма обучения** | *(3 поток)* **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **ПК-2** | Способен реализовывать индивидуальный | **8 сем** | **7 сем** | **7 сем** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | подход в процессе спортивной подготовки | | | |
| ПК-.2.2 | ПК.2.2. Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | **8 сем** | **7 сем** | **7 сем** |

**4. Структура и содержание дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам»**

Общая трудоемкость дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» составляет 3 **зачетных единиц**, **108 академических часа.**

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмах адаптации к физическим нагрузкам** | **8** | **7** | **7** | | **6** | **14** | | |
| **2** | **Тема1.1.** Общие представления о резервах организма и теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации | **8** | **7** | **7** | | 2 | 6 | | |
| **3** | **Тема 1.2.** Общие закономерности индивидуальной адаптации | **8** | **7** | **7** | | 2 | 4 | | |
| **4.** | **Тема 1.3.** Системный структурный след – основа адаптации | **8** | **7** | **7** | | 2 | 4 | | |
| **5** | **Раздел 2.Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях** | **8** | **7** | **7** | | **8** | **12** | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **6.** | **Тема 2.1.** Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **7.** | **Тема 2.2.** Гормональные механизмы адаптации и спортивные тренировки | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **8.** | **Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности** | **8** | **7** | **7** | | **10** | **12** | | |
| **9.** | **Тема3.1.**Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку | **8** | **7** | **7** | | **4** | **4** | | |
| **10.** | **Тема 3.2.** Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статическую физическую нагрузку | **8** | **7** | **7** | | 4 | 4 | | |
| **11.** | **Тема 3.3.**Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статодинамическую физическую нагрузку | **8** | **7** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **12.** | **Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств** | **8** | **7** | **7** | | **14** | **14** | | |
| **13** | **Тема 4.1.** Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма | **8** | **7** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **14.** | **Тема 4.2.** Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма | **8** | **7** | **7** | | **4** | **4** | | |
| **15.** | **Тема 4.3.** Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости | **8** | **7** | **7** | | 4 | **4** | | |
| **16** | **Тема 4.4.** Адаптация целостного организма к различным координационным | **8** | **7** | **7** | | **2** | **4** | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма | | | | | | | | |
| **17** | **Раздел 5. Социальная адаптация с позиций полового диморфизма** | **8** | **7** | **7** | | **2** | **16** | | |
| **18** | **Тема 5.1.** Роль социальной среды. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации | **8** | **7** | **7** | | **2** | **16** | | |
| | | | | | | | | | **Зачет с оценкой** |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | |

*В графу* **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)*** *вносятся формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом, в том числе наличие курсовых работ.*

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).
5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам».

**Примерный перечень вопросов к зачету по всей дисциплине для студентов очной и заочной формы обучения**

1. Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды.
2. Виды адаптации (срочная и долговременная).
3. Стадии развития (фазы) адаптации и стресс-реакции.
4. Физиологическая характеристика срочной адаптации.
5. Долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
6. Основные функциональные эффекты адаптации.
7. Физиологическая «цена» процессов адаптации.
8. Срыв адаптации: причины, механизмы, формы проявления, способы предотвращения.
9. Непрерывность адаптации. Деадаптация в условиях прекращения действия фактора: завершение спортивной карьеры; гипокинезия; гипогравитация.
10. Характеристика основных физиологических изменений, возникающих при тренировочных нагрузках.
11. Физиологическое значение процесса утомления. Фазы и возможные механизмы утомления.
12. Особенности аэробной и анаэробной работоспособности, генетические и средовые (тренируемые) компоненты.
13. Особенности состояния организма при спортивной деятельности: предстартовые реакции, врабатывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление.
14. Срочная адаптация организма на циклическую физическую нагрузку.
15. Срочная адаптация организма на статическую физическую нагрузку.

16. Срочная адаптация организма на ациклическую динамическую физическую нагрузку.
17. Долговременная адаптация организма к упражнениям, требующим проявления выносливости.
18. Характеристика изменений силовых качеств у спортсменов при долговременной адаптации к физическим нагрузкам.
19. Долговременная адаптация организма к систематическим скоростным физическим нагрузкам.
20. Характеристика изменений скоростно- силовых качеств у спортсменов при долговременной адаптации к физическим нагрузкам.
21. Характеристика непосредственных и опосредованных физиологических эффектов, возникающих в организме при срочной адаптации к физическим нагрузкам.
22. Характеристика физиологических закономерностей процесса адаптации.
23. Симпато-адреналовая система и ее роль в процессе срочной адаптации организма к мышечной работе и психоэмоциональным напряжениям.
24. Роль желез внутренней секреции в формировании срочных и долговременных адаптивных реакций.
25. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация. Основные функциональные эффекты тренировочной адаптации.
26. Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
27. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки..
28. Функциональные особенности ДЕ быстрого и медленного типа. Роль мышечной композиции в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости. Использование данных о мышечной композиции при отборе спортсменов.
29. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки..
30. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества. Физиологические механизмы тренировки скоростно-силовых качеств.
31. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе разной мощности. Влияние на ЧСС положения тела в пространстве. Нервная и гуморальная регуляция работы сердца в покое и при мышечной работе.
32. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические механизмы развития выносливости. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена. Особенности проявления выносливости в Вашем виде спорта.
33. Изменения в системах крови и кровообращения при тренировке аэробной выносливости спортсмена. Нагрузки, используемые для повышения аэробной выносливости.
34. Легочная вентиляция и газообмен при работе разной мощности. Механизмы регуляции внешнего дыхания при работе.
35. МПК и факторы, его определяющие. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций, значение величины МПК в Вашем виде спорта.
36. Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменения под влиянием тренировки.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам).**

а) Основная литература:

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012 .— 624 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0568-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187910

б) дополнительная литература:

1. Физиология человека : учеб. для вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов / РГАФК; ред. Тхоревский В.И. - М.: ФОН, 2001,-491с.: ил.
2. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физической культуры / Под общ. ред.Я.М.Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 347 с.
3. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. культуры: Доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / общ. ред. Коц Я.М. - М.: ФиС, 1986. - 240 с.
4. Уилмор Д., Костилл Д. Физиология спорта: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503 с.

5. Физиология человека. В 3-х т. / Под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса. - 3-е изд., доп. и перераб. - М.: Мир, 2004. - ил.
6. Волков Н.И. и др. Биохимия мышечной деятельности // - Киев: Олимп. лит., 2000. - 504 с.
7. Зациорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А. Биомеханические основы выносливости.- М.,1982.- 207 с.
8. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине.- М.:Физкультура и спорт, 1988.- 207 с.
9. Медведев В.И. Адаптация человека. – СПБ.: Институт мозга человека РАН. – 2003. – 584 с.
10. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: НАУКА, 1981. – 280с.
11. Сонькин В.Д., Тамбовцева Р.В. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. – М.: Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2011. – 368 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Рекомендуемые ресурсы Интернет для изучения курса:

1.http://www/vesti-nauka.ru - сайт новостей в науке

2.http://www.lenta.ru/science - сайт новостей в науке1

3.http://www.college.ru – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

4.http://www.krugosvet.ru – сетевая энциклопедия «Кругосвет»

5.http://ru.wikipedia.org – сетевая энциклопедия «Википедия»

6.http://www.edu.ru – Российское образование – Федеральный портал

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

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам).

Освоение дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.
2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Б1.В.ДВ.02.07 Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» для обучающихся 4 курса Института спорта и физического воспитания направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физиологии

Сроки изучения дисциплины (Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам): **7**семестр - для очной (2 поток) формы обучения

Форма промежуточной аттестации: ***зачет с оценкой***

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| | | | |
| *1* | **Семинар Тема 2.1.** Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности. Доклады (2 часа) | *1* | *10* |
| *2* | *Выполнение заданий на практических занятиях*<br>1.*Оценивание состояния организма студентов, их адаптация к физическим нагрузкам по индексу Руфье*<br>*2. Исследование физиологических показателей организма при выполнении статических усилий*<br>*3. Исследование физиологических показателей организма при выполнении динамической нагрузки максимальной мощности.*<br>*4. Восстановление после нагрузок до отказа, выполняемых с различными по длительности интервалами отдыха*<br>*5. Исследование силовых способностей человека* | *2,3* | 10 |
| *3* | ***Семинар по теме***<br>***3.1****.Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку (Устные выступления)* | *4,5* | *5* |
| *4* | ***Семинар по теме 4.1.*** *Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие* | *6,5* | *5* |

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма* | | |
| *5* | ***Тест по теме 2.1*** *:* Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности *).* | *7,8* | *За все правильные ответы 10балл.* |
| *6* | 1. ***Написание реферата по теме*** *«*Характеристика аэробных возможностей (выносливости) организма спортсменов в избранном виде спорта». | *9,10* | *10* |
| *7* | 2. ***Презентация по теме*** *«*Максимальные алактатные возможности спортсменов в соревновательном периоде в избранном виде спорта» | *11,12* | *10* |
| *8* | ***Контрольный тест по тем****е: «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам* | *13.14* | *За все правильные ответы 10 балл* |
| *9* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | ***Зачет с оценкой*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

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

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Практическое занятие. «Исследование физиологических показателей организма при выполнении статических усилий»* | *2 балл* |
| | *Практическое занятие. «Исследование физиологических показателей организма при выполнении динамической нагрузки максимальной мощности.* | *2 балл* |
| *3* | *Дополнительное тестирование (Тест по теме : Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности ).)* | *10 балл* |
| *4* | *Написание реферата по теме «Характеристика аэробных возможностей (выносливости) организма спортсменов в избранном виде спорта».* | *10балл* |
| *5* | *Презентация по теме «Максимальные алактатные возможности спортсменов в соревновательном периоде в избранном виде спорта».* | *10 балл* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

– Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от

максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине « Б1.в.ДВ.02.07 Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» для обучающихся 4 курса Института спорта и физического воспитания направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения***

## II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физиологии

Сроки изучения дисциплины (Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам): **7** семестр (-2 поток ), **8** семестр - для очной (1 поток, 3 поток) формы обучения

Форма промежуточной аттестации: ***зачет с оценкой***

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[2]** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| | | | |
| *1* | **Семинар Тема 2.1.** Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности. Доклады (2 часа) | *27* | *10* |
| *2* | *Выполнение заданий на практических занятиях*<br>1.*Оценивание состояния организма студентов, их адаптация к физическим нагрузкам по индексу Руфье*<br>*2. Исследование физиологических показателей организма при выполнении статических усилий*<br>*3. Исследование физиологических показателей организма при выполнении динамической нагрузки максимальной мощности.*<br>*4. Восстановление после нагрузок до отказа, выполняемых с различными по длительности интервалами отдыха*<br>*5. Исследование силовых способностей человека* | *28* | 10 |
| *3* | ***Семинар по теме***<br>***3.1****.Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку (Устные выступления)* | *29* | *5* |
| *4* | ***Семинар по теме 4.1.*** *Адаптация организма человека к* | *34* | *5* |

[2] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма* | | |
| *5* | ***Тест по теме 2.1*** *:* Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности *).* | *35* | *За все правильные ответы 10балл.* |
| *6* | 3. ***Написание реферата по теме*** *«*Характеристика аэробных возможностей (выносливости) организма спортсменов в избранном виде спорта». | *36* | *10* |
| *7* | 4. ***Презентация по теме*** *«*Максимальные алактатные возможности спортсменов в соревновательном периоде в избранном виде спорта» | *37* | *10* |
| *8* | ***Контрольный тест по теме****: «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам* | *38* | *За все правильные ответы 10 балл* |
| *9* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | ***зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

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

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Практическое занятие. «Исследование физиологических показателей организма при выполнении статических усилий»* | *2 балл* |
| | *Практическое занятие. «Исследование физиологических показателей организма при выполнении динамической нагрузки максимальной мощности.* | *2 балл* |
| *3* | *Дополнительное тестирование (Тест по теме : Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности ).)* | *10 балл* |
| *4* | *Написание реферата по теме «Характеристика аэробных возможностей (выносливости) организма спортсменов в избранном виде спорта».* | *10балл* |
| *5* | *Презентация по теме «Максимальные алактатные возможности спортсменов в соревновательном периоде в избранном виде спорта».* | *10 балл* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

– Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от

максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Кафедра физиологии

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.В.ДВ.02.07 «Биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.01. Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная(2 поток)*

Год набора 2020

Москва – 2019

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** *7 семестр на очной (2 поток) и заочной форме обучения.*

**3.Цель освоения дисциплины «Биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам»** - сформировать научно-методические основы теории адаптации к физическим нагрузкам, заложить необходимые для этого знания, научить эффективно пользоваться ими.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***(1 поток)*Очная форма обучения** | ***(2 поток)* Очная форма обучения** | ***(3 поток)* Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **ПК-2** | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | **8 сем** | **7 сем** | **7 сем** |
| ПК-.2.2 | ПК.2.2. Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | **8 сем** | **7 сем** | **7 сем** |

**5. Краткое содержание дисциплины (Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам):**

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

| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | **Занятия лекционного типа** | **типаЗанятия семинарского** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | **Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмах адаптации к физическим нагрузкам** | **8** | **7** | **7** | | **6** | **14** | | |
| **2** | **Тема1.1.** Общие представления о резервах организма и теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации | **8** | **7** | **7** | | 2 | 6 | | |
| **3** | **Тема 1.2.** Общие закономерности индивидуальной адаптации | **8** | **7** | **7** | | 2 | 4 | | |
| **4.** | **Тема 1.3.** Системный структурный след – основа адаптации | **8** | **7** | **7** | | 2 | 4 | | |
| **5** | **Раздел 2.Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях** | **8** | **7** | **7** | | **8** | **12** | | |
| **6.** | **Тема 2.1.** Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **7.** | **Тема 2.2.** Гормональные механизмы адаптации и спортивные тренировки | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **8.** | **Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности** | **8** | **7** | **7** | | **10** | **12** | | |
| **9.** | **Тема3.1.**Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку | **8** | **7** | **7** | | **4** | **4** | | |
| **10.** | **Тема 3.2.** Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статическую физическую нагрузку | **8** | **7** | **7** | | 4 | 4 | | |
| **11.** | **Тема 3.3.**Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статодинамическую | **8** | **7** | **7** | | **2** | **4** | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физическую нагрузку | | | | | | | | |
| **12.** | **Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств** | **8** | **7** | **7** | | **14** | **14** | | |
| **13** | **Тема 4.1.** Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма | **8** | **7** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **14.** | **Тема 4.2.** Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма | **8** | **7** | **7** | | **4** | **4** | | |
| **15.** | **Тема 4.3.** Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости | **8** | **7** | **7** | | 4 | **4** | | |
| **16** | **Тема 4.4.** Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма | **8** | **7** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **17** | **Раздел 5. Социальная адаптация с позиций полового диморфизма** | **8** | **7** | **7** | | **2** | **16** | | |
| **18** | **Тема 5.1.** Роль социальной среды. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации | **8** | **7** | **7** | | **2** | **16** | | |
| | | | | | | | | | **Зачет с оценкой** |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической культуры**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.08 «Кинезиотейпирование в спорте»

Направление подготовки:
*49.03.01 «*Физическая культура*»*

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

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
ФРМ и ОФК им. И.М. Сарикозова-Серазини
(наименование)
Протокол № 14 от «18» февраля 2021 г.

Составитель: Еремин Даниил Николаевич, преподаватель кафедры «Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры»

Рецензент: Золичева Светлана Юрьевна, кандидат медицинских наук, профессор кафедры спортивной медицины

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Кинезиотейпирование в спорте» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ кинезиотейпирования в спорте, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра по спортивной подготовки в избранном виде спорта. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, специфику видов спорта. Образовательная деятельность по дисциплине «Кинезиотейпирование в спорте» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

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

«Кинезиотейпирование в спорте» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 4 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, теоритико-методические основы физического воспитания, теоретико–методологических основ лечебной физической культуры. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению «Физическая культура», профиля – спортивная подготовка в избранном виде спорта. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина «Кинезиотейпирование в спорте» является одной из фундаментальных теоретическо-практических дисциплин для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры. Программа обеспечивает подготовку будущих тренеров, педагогов.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения *(поток)* | Очная форма | Очная форма |
| ПК-2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | 8 | *7* | 7 |
| ПК.2.2. | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | 8 | *7* | 7 |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | онного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | **Основы кинезиотейпирования:**<br>**-** История создания методики кинезиотейпирования;<br>- Цвета тейпов и принципы работы с ними;<br>- Свойства кинезиотейпа;<br>- Анатомия и терминология кинезиотейпирования;<br>- Показания/противопоказания к применению методики | 8 | 7 | 7 | | 10 | 10 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | кинезитейпирования. | | | | | | | | |
| **2** | **Механизм действия кинезиотейпов:**<br>- Физиологический механизм;<br>- Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов. | 8 | 7 | 7 | | 10 | 20 | | |
| **3** | **Основные правила работы с аппликациями в кинезиотейпировании:**<br>- Подготовка кожи к кинезиотейпированию;<br>- Нанесение и удаление тейпов;<br>- Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа. | 8 | 7 | 7 | | 10 | 10 | | |
| **4** | **Основные техники методики тейпирования:**<br>- Мышечное кинезиотейпирование;<br>- Корригирующие техники;<br>- Применение кинезиотейпирования при спортивных травмах. | 8 | 7 | 7 | | 10 | 28 | | |
| | | **Итого часов: 108** | | | | **40** | **68** | | **Зачет с оценкой** |

## 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 «Типирование в спорте и реабилитации».

Вопросы для устного ответа и собеседования:

1. История возникновения методики кинезитейпирования.
2. Цвета тейпов и принципы работы с ними, особенности цветотерапии.
3. Виды и свойства тейпов, отличия.
4. Терминология кинезиотейпирования. Анатомия кинезиотейпирования.
5. Показания к применению методики кинезиотейпирования. Области медицины, в которых показано применение данной методики.
6. Противопоказания к применению методики кинезиотейпирования.

7. Механизм действия кинезиотейпов. Физиологический механизм. проприоцептивный.

8. Основные правила работы с аппликациями в кинезиотейпировании.

9. Подготовка кожи к кинезиотейпированию. Нанесение и удаление тейпов Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.

10. Основные техники методики кинезиотейпирования.

11. Мышечное кинезиотейпирование и его особенности.

12. Методика ингибиции мышц, особенности нанесения аппликаций.

13. Методика фацилятации мышц, особенности нанесения аппликаций.

14. Корригирующие техники кинезиотейпирования в спорте и реабилитации.

15. Механическая коррекция, особенности нанесения аппликации.

16. Степени натяжений аппликаций, основные виды полосок кинезиотейпов.

17. Фасциальная коррекция, особенности нанесения аппликации.

18. Послабляющая коррекция, особенности нанесения аппликации.

19. Связочная/сухожильная коррекция, особенности нанесения аппликации.

20. Функциональная коррекция, особенности нанесения аппликации.

21. Лимфатическая коррекция, особенности нанесения аппликации.

22. Особенности применения сложных техник аппликаций.

23. Виды кинезиотейпирования. Медицинское кинезиотейпирование, кинезиотейпирование, атлетическое тейпирование.

24. Особенности кинезиотейпирования в спорте.

25. Особенности кинезиотейпирования в реабилитации.

26. Техника кинезиотейпирования мышц шеи.

27. Техника кинезиотейпирования мышц верхних конечностей.

28. Техника кинезиотейпирования мышц нижних конечностей.

29. Техника кинезиотейпирования мышц спины.

30. Техника кинезиотейпирования мышц брюшной полости.

31. Техника кинезиотейпирования мышц груди.

32. Кинезиотейпирование в спорте на различных этапах подготовки.

33. Особенности кинезиотейпирования в единоборствах.

34. Особенности кинезиотейпирования в циклических видах спорта.

35. Особенности кинезиотейпирования в сложно-координационных видах спорта.

36. Кинезиотейпирование при патологиях ССС.

37. Кинезиотейпирования при травмах и заболеваниях ОДА.

38. Кинезиотейпирование при патологиях ДС.

39. Кинезиотейпирование при патологиях нервной системы.

40. Кинезиотейпирвоание при патологиях ЖКТ.

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

а) Основная литература:

1. Крючок В.Г., Сиваков А.П., Василевский С.С., Можейко Л.Ф., Забаровский В.К., Загородный Г.М., Малькевич Л.А., Трембицкий О.В., Платонов А.В., Ласоцкая О.А., Левченко А.Е. Применение оригинального кинезиотейпирования при травмах и заболеваниях. Инструкция по применению. МЗ Республики Беларусь, 2010.

2. Джеффри Гросс. Физикальное исследование костно-мышечной системы (иллюстрированное руководство). М.: Платформа, 2011.

3. Синельников Р. Д., Синельников Я.Р., Синельников А.Я. Атлас анатомии человека (издание седьмое, переработанное). М.: Новая волна, 2011.

б) Дополнительная литература:

1. Kase Kenzo, Wallis Jim Clinical therapeutic applications of the Kinesio taping method. Albuquerque, 2003.

2. Kase Kenzo, Kim Rock Stockheimer, Neil B. Piller Kinesio Taping for Lymphoedema and Chronic Swelling. Albuquerque, 2003.

3. Halseth T., McChesney J.W., DeBeliso M., Vaughn R., J. Lien J. The effects of kinesio taping on proprioception at the ankle // J. Sports Sci. & Med., 2004.

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

1. http://www.sportape.ru/about/
2. https://athleticmed.ru/articles/kinesio_taping/
3. http://www.eaclinic.ru/services/osteopatiya/kinezioteypirovanie/

б) 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.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

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

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

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

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине*** *«Кинезиотейпирование в спорте»* ***для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки*** *49.03.01 «*Физическая культура*», **профилю** – Спортивная подготовка в избранном виде спорта. Очной формы обучения.*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 (2 и 3 потоки), 8 (1 поток) семестр.
Форма промежуточной аттестации: *Зачет с оценкой.*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Выступление на семинаре «История создания методики кинезиотейпирования»* | *3 неделя* | *3* |
| *2* | *Выступление на семинаре «Основы кинезиотейпирования. Основы кинезиотейпирования в спорте и реабилитации»* | *4 неделя* | *3* |
| *3* | *Выполнение практического задания №1 по разделу «Основные правила работы с аппликациями в кинезиотейпировании»* | *5 неделя* | *5* |
| *4* | *Написание реферата по темам раздела «Кинезиотейпирование в спорте и реабилитации»* | *5 неделя* | *15* |
| *5* | *Контрольная работа по разделу «Основные техники методики кинезиотейпирования»* | *10неделя* | *15* |
| *6* | *Выполнение практического задания №2 по разделу «Методика нанесения аппликаций при ингибиции и фацилятации»* | *10 неделя* | *8* |
| *7* | *Выступление на семинаре «Виды корригирующих техник»* | *15 неделя* | *6* |
| *8* | *Презентация по изучаемым разделам дисциплины* | *В течение семестра* | *5* |
| *10* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10 (1ч=0,14б)* |
| | | | |
| | ***Зачет с оценкой*** | | ***30*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу по разделу «Основной механизм действия тейпов»* | *5* |
| *2* | *Выступление на семинаре «Корригирующие техники кинезиотейпирования»* | *10* |
| *3* | *Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом* | *10* |
| *4* | *Дополнительное тестирование по теме «Мышечное кинезиотейпирование»* | *5* |
| *5* | *Написание реферата по теме «Кинезиотейпирование при патологии ОДА»* | *10* |
| *6* | *Презентация по теме «Техники кинезиотейпирования в спорте»* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.В.ДВ.02.08 «Кинезиотейпирование в спорте»
Направление подготовки:
*49.03.01 «*Физическая культура*»*

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

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

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 108 академических часа, *3* зачетных единицы.

***2.*** **Семестры освоения дисциплины (модуля):** 7 (2 и 3 потоки) 8 (1 поток) *(очная форма).*

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

Обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ кинезиотейпирования в спорте, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра по спортивной подготовки в избранном виде спорта. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, специфику видов спорта.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** *(2 и 3 поток)* | **Очная форма обучения** | **Очная форма обучения** |
| ПК-2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | 8 | *7* | 7 |
| ПК.2.2. | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | 8 | *7* | 7 |

**5. Краткое содержание дисциплины: «Кинезиотейпирование в спорте»**

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | **онного типаЗанятия** | **арского типаЗанятия** | **отаСамостоятельная** | **Контроль** | |
| **1** | **Основы кинезиотейпирования:**<br>**-** История создания методики кинезиотейпирования;<br>- Цвета тейпов и принципы работы с ними;<br>- Свойства кинезиотейпа;<br>- Анатомия и терминология кинезиотейпирования;<br>- Показания/противопоказания к применению методики кинезитейпирования. | 8 | 7 | 7 | | 10 | 10 | | |
| **2** | **Механизм действия кинезиотейпов:**<br>- Физиологический механизм;<br>- Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов. | 8 | 7 | 7 | | 10 | 20 | | |
| **3** | **Основные правила работы с аппликациями в кинезиотейпировании:**<br>- Подготовка кожи к кинезиотейпированию;<br>**-** Нанесение и удаление тейпов;<br>- Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа. | 8 | 7 | 7 | | 10 | 10 | | |
| **4** | **Основные техники методики тейпирования:**<br>- Мышечное кинезиотейпирование;<br>**-** Корригирующие техники;<br>- Применение кинезиотейпирования при спортивных травмах. | 8 | 7 | 7 | | 10 | 28 | | |
| | **Итого часов: 108** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет с оценкой** |

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

**Институт** гуманитарный

**Кафедра** педагогики

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# «Б1.В.ДВ.02.09 Конфликтология в спорте»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Москва – 2019 г.

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

Составитель:
Киселева Е.В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики

## 1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «Конфликтология в спорте» являются:

- усвоение знаний о сущности феномена «конфликт» и научных подходов к его изучению;
- овладение основами общей теории спортивного конфликта для решения задач индивидуализации спортивной подготовки;
- формирование первоначальных умений анализа конфликта в рамках осуществления конфликтологической экспертизы спортивного конфликта.

Учебная дисциплина «Конфликтология в спорте» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина (модуль) «Конфликтология в спорте» входит в часть дисциплин по выбору, формируемую участниками образовательных отношений ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Освоение обучающимися содержания дисциплины (модуля) «Конфликтология в спорте» позволит расширить и углубить, полученный в ходе обучения в вузе физической культуры и спорта объем психолого – педагогических знаний, а также повысить уровень конфликтологической компетентности будущих тренеров по виду спорта.

Дисциплина (модуль) «Конфликтология в спорте» содержательно и логически связана с другими дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины студентами очной формы обучения основано на ранее пройденных дисциплинах/практике – «Теория спорта», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Тренерская практика»;
- рассматриваемый курс изучается одновременно с освоением следующих дисциплины/практики – «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Преддипломная практика».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | *(1 поток)* **Очная форма обучения** | *(2 поток)* **Очная форма обучения** | *(3 поток)* **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-2*** | ***способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки*** | *8* | *7* | *7* |
| *ПК-2.2* | *Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки* | | | |

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

### Очная форма обучения

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

| | | *1 поток* | *2, 3 потоки* | **Занятия лекционного типа** | **типаЗанятия семинарского** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | **Раздел: Сущность феномена «конфликт» и научные подходы к его изучению** | 8 | 7 | | **18** | **32** | | |
| **1.1** | Тема: Научные определения конфликта, его признаки | 8 | 7 | | 2 | 6 | | |
| **1.2** | Тема: Философско – социологические подходы к изучению феномена «конфликт» | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **1.3** | Тема: Психологические подходы к изучению сущности конфликта | 8 | 7 | | 4 | 8 | | |
| **1.4** | Тема: Классификации конфликтов и причин их возникновения. | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **1.5** | Тема: Методы изучения конфликтов | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **2.** | **Раздел: Основы общей теории спортивного конфликта** | 8 | 7 | | **10** | **18** | | |
| **2.1** | Тема: Система основных понятий в теории спортивного конфликта | 8 | 7 | | 2 | 6 | | |
| **2.2** | Тема: Систематизация спортивных конфликтов | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **2.3** | Тема: Конфликтологическая компетентность тренера и её значение в индивидуализации спортивной подготовки | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **3.** | **Раздел: Специфика конфликтного взаимодействия в спорте, предупреждение и разрешение конфликтов** | 8 | 7 | | **12** | **18** | | |
| **3.1** | Тема: Индивидуально – психологические особенности спортсменов как источник конфликтов | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **3.2** | Тема: Социально-психологические феномены спортивной группы как источник конфликтов | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **3.3** | Тема: Конфликтологическая экспертиза в спорте как | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | основа технологий предупреждения и разрешения конфликтов | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **Итого часов: 108** | | | | | **40** | **68** | | **Зачёт** |

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

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

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

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачёта. К видам оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации, относятся: вопросы для устного ответа студентов и результаты участия обучающихся в дидактической игре.

Содержание требований к зачёту в 7-ом, 8-ом семестрах для студентов очной формы обучения:

I. Вопросы для устного ответа:

1. Подходы западноевропейских ученых XX века к определению понятия «конфликт» (Р.Дарендорф, С. Чейз, К.Боулдинг, Р.Макк, Р.Снайдер)
2. Определения «конфликта» современных отечественных учёных (А.Я.Анцупов, А.И.Шипилов, Н.В.Гришина, Ф.Е.Василюк, А.Г.Здравомыслов)
3. Основоположники социологии конфликта К.Маркс и Г.Зиммель
4. Современные «классики» конфликтологии Р.Дарендорф и Л.Козер
5. Взгляды на конфликт М.Вебера, Э.Дюркгейма, К.Боулдинга
6. Н.Грант и Д.Тернер – социологи конфликта второй половины 20 века
7. Вклад К.Левина в становление конфликтологии
8. Интрапсихический подход к рассмотрению сущности конфликта (З.Фрейд, К.Хорни, Э.Эриксон)
9. Ситуационные подходы к выявлению сущности конфликта (М.Дойч, М.Шериф)
10. Конфликт как когнитивный феномен (К.Левин, Ф.Хайдер, У.Клар)
11. Отечественные учёные о природе конфликта (В.Н.Мясищев, В.С.Мерлин)
12. Классификации конфликтов и их причин зарубежных авторов (М.Дойч, Р.Дарендорф, У.Ф.Линкольн, Д.Майерс)

13. Классификация конфликтов и их причин отечественных учёных (А.Я.Анцупов, А.И.Шипилов, Н.В.Гришина, А.В.Дмитриев, А.Г.Здравомыслов, Д.П.Зеркин, В.П.Шейнов, В.А.Ядов)
14. Программа изучения конфликтного взаимодействия по В.А.Ядову
15. Методы сбора данных в конфликтологических исследованиях (анализ документов, наблюдение, эксперимент, опросные методы, социометрия (конфликтометрия), психологические /конфликтологические тесты
16. Качественные методы исследования конфликтов (анализ и синтез, индукция и дедукция, сравнение, обобщение, исторический метод, логический метод, математическое моделирование конфликта)
17. Модульный социотест Анцупова (МСА)
18. Определение понятия «спортивный конфликт» и понятийная система теории спортивного конфликта
19. И.И.Сулейманов о методологии изучения спортивного конфликта
20. Особенности организационного подхода к изучению конфликтов в спорте
21. Особенности деятельностного подхода к изучению конфликтов в спорте
22. Характеристика личностного подхода к изучению конфликтов в спорте
23. Характеристика ситуационного подхода к изучению конфликтов в спорте
24. Классификации конфликтов в спорте (И.И.Сулейманов, Н.И.Леонов)
25. Причины конфликтов в спорте (Ю.А.Коломейцев, С.Д.Неверкович, В.Н.Непопалов, В.Ф. Сопов, Ю.Л.Ханин)
26. Структурные компоненты спортивного конфликта
27. Динамика спортивного конфликта
28. Конфликтогенные педагогические ситуации в тренировочной и соревновательной деятельности
29. Структура конфликтологической компетентности тренера
30. Оценка готовности тренера к предупреждению и разрешению конфликтов
31. Конфликтологическая компетентность тренера как составная часть индивидуализации спортивной подготовки
32. Индивидуально – психологические особенности спортсменов как источник конфликтов
33. Особенности спортивной деятельности, влияющие на уровень конфликтности спортсменов
34. Взаимосвязь тревожности, агрессивности и конфликтности спортсменов

35. Социально – психологические особенности спортивной группы и их значение в возникновении межличностных и межгрупповых конфликтов
36. Суть конфликтологической экспертизы в спорте
37. Принципы конфликтологической экспертизы в спорте
38. Этапы конфликтологической экспертизы в спорте
39. Выработка предложений по снижению конфликтной напряженности в спортивной группе, профилактике, предупреждению конфликтов на основе результатов конфликтологической экспертизы
40. Способы урегулирования, разрешения конфликтов в спорте по результатам конфликтологической экспертизы.

II. Дидактическая игра

1. Семинарское занятие: «*Конфликтологическая экспертиза в спорте как основа технологий предупреждения и разрешения конфликтов*».

Тема дидактической игры: «*Осуществление конфликтологической экспертизы межличностного конфликта в спортивной группе*».

Дидактическая игра проводится на основе предварительно собранного обучающимися материала по реально происходящему межличностному конфликту в спортивной группе. В процессе дидактической игры члены команд осуществляют конфликтологический анализ информации и составляют карту конфликта, позволяющую сделать выводы о способах урегулирования, разрешения, завершения межличностного спортивного конфликта

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

1) Основная литература:

1. Анцупов, А.Я. Конфликтология: учеб. пособие / А.Я. Анцупов, С.В. Баклановский. - М.; СПб.: Питер, 2013. - 304 с.
2. Волков, Б.С. Конфликтология: учеб. пособие для студентов вузов / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - М.: Акад. проект, 2010. - 412 с.

б) Дополнительная литература:

1. Анцупов, А.Я. Конфликтология: учеб. для вузов /А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - 3-е изд. - СПб.: Питер, 2007. - 490 с.
2. Емельянов, С.М. Практикум по конфликтологии /С.М.Емельянов. - 3-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 384 с.
3. Конфликтология: управление конфликтами. Учебник для ВУЗов. (Электронный ресурс) / Ю.Ф. Лукин. - М.: Академический проект, Гаудеамус, 2007. - 401 с. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/176957
4.Леонов, Н.И. Прогнозирование и предупреждение: начальные этапы управления социально-психологическими конфликтами в

спорте / Леонов Н.И., Монастырев С.Н. // Спортив. психолог. - 2011. - № 3 (24). - С. 53-59.
5. Непопалов, В.Н. Основы конфликтного поведения: учеб. пособие для слуш. ФПК РГУФК / В.Н.Непопалов. – М.: РГУФК, 2003. – 78 с.
6. Сопов, В.Ф. Психопрофилактика внутриличностных конфликтов: синдром чемпиона / В.Ф. Сопов // Спортив. психолог. - 2005. - № 2 (5). - С. 46-51.
7. Сопов, В.Ф. Психология разрешения конфликта в спортивной команде: метод. пособие /В.Ф.Сопов. - Самара: Изд –во самар. пед. универ., 2000. –70 с.
8. Сулейманов, И.И. Основы спортивной конфликтологии: монография / И.И.Сулейманов. – Омск: СибГАФК, 1997. – 344 с.

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

1. Анцупов, А.Я. Словарь конфликтолога /А.Я.Анцупов, А.И.Шипилов. – М.: Эксмо, 2010. - 46 с. https://www.litmir.me/br/?b=222888&p=1
2. Буртовая, Е.В. Конфликтология: учебное пособие / Е.В.Буртовая (электронный ресурс) – М.: ЮНИТИ, 2002. http://uchebnik-online.com/soderzhanie/textbook_71.html
3. Вишневская, А.В. Конфликтология: курс лекций /А.В.Вишневская (электронный ресурс)– М.: РУДН, 2003. https://www.studmed.ru/view/vishnevskaya-av-konfliktologiya-kurs-lekciy_b792f5ccd82.html
4. Гришина, Н.В. Психология конфликта /Н.В.Гришина. – СПб.: Питер, 2008. - 544 с. http://www.law.vsu.ru/structure/criminalistics/books/grishina_psy_conf.pdf

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

– программное обеспечение дисциплины:
1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
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.

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Конфликтология в спорте»***
***для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса,***
***направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура*
***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*
***очной формы обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: педагогики.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*.

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]** | | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|---|
| | | **1 поток** | **2 и 3 потоки** | |
| *1* | *Письменная работа по теме семинара «Научные определения конфликта, его признаки»* | *22 неделя* | *1 неделя* | *4* |
| *2* | *Выступление на семинаре «Философско – социологические подходы к изучению феномена «конфликт»* | *22 неделя* | *2 неделя* | *7* |
| *3* | *Выступление на семинаре «Психологические подходы к изучению сущности конфликта»* | *23 неделя* | *3 неделя* | *7* |
| *4* | *Письменные работы по теме семинара «Классификации конфликтов и причин их возникновения»* | *23 -24 недели* | *4 неделя* | *8* |
| *5* | *Учебная дискуссия по теме семинара «Методы изучения конфликтов»* | *24 неделя* | *5 неделя* | *3* |
| *6* | *Практическое задание по теме семинара «Методы изучения конфликтов»* | *24 неделя* | *6 неделя* | *4* |
| *7* | *Письменная работа по теме семинара «Система основных понятий в теории спортивного конфликта»* | *25 неделя* | *7 неделя* | *3* |
| *8* | *Учебные дискуссии по теме семинара «Систематизация спортивных конфликтов»* | *25 неделя* | *8 неделя* | *8* |
| *9* | *Написание реферата по теме семинара «Конфликтологическая компетентность тренера и её значение в индивидуализации спортивной подготовки»* | *26 неделя* | *9 неделя* | *7* |
| *10* | *Учебная дискуссия по теме семинара «Индивидуально –психологические особенности спортсменов как источник конфликтов»* | *26 неделя* | *10 неделя* | *4* |
| *11* | *Письменная работа по теме семинара «Индивидуально – психологические особенности спортсменов как источник конфликтов»* | *35 неделя* | *11 неделя* | *3* |
| *12* | *Учебная дискуссия по теме семинара «Социально – психологические феномены спортивной группы как источник конфликтов»* | *35 неделя* | *12 неделя* | *3* |
| *13* | *Практическое задание по теме семинара «Социально – психологические феномены спортивной группы как источник конфликтов»* | *35 неделя* | *13 неделя* | *4* |
| *14* | *Письменная работа по теме семинара «Конфликтологическая экспертиза в спорте как основа технологий предупреждения и разрешения* | *36 неделя* | *14 неделя* | *4* |

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *конфликтов»* | | | |
| *15* | *Дидактическая игра по теме семинара «Конфликтологическая экспертиза в спорте как основа технологий предупреждения и разрешения конфликтов»* | *36 неделя* | *15 неделя* | *6* |
| *16* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | | *10* |
| | ***Зачёт*** | | | ***15*** |
| | **ИТОГО** | | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Письменная работа по теме семинара «Научные определения конфликта, его признаки»* | *4* |
| *2* | *Письменные работы по теме семинара «Классификации конфликтов и причин их возникновения»* | *8* |
| *3* | *Практическое задание по теме семинара «Методы изучения конфликтов»* | *8* |
| *4* | *Письменная работа по теме семинара «Система основных понятий в теории спортивного конфликта»* | *3* |
| *5* | *Написание реферата по теме «Конфликтологическая компетентность тренера и её значение в индивидуализации спортивной подготовки»* | *8* |
| *6* | *Письменная работа по теме «Индивидуально – психологические особенности спортсменов, социально – психологические феномены спортивной группы как источники конфликтов»* | *8* |
| *7* | *Письменная работа по теме семинара «Конфликтологическая экспертиза в спорте как основа технологий предупреждения и разрешения конфликтов»* | *8* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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** гуманитарный

**Кафедра** педагогики

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.В.ДВ.02.09 Конфликтология в спорте»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7-й семестр (для студентов 2 и 3 потоков), 8-й семестр (для студентов 1 потока).

**3. Целями освоения дисциплины (модуля) являются:**

- усвоение знаний о сущности феномена «конфликт» и научных подходов к его изучению;
- овладение основами общей теории спортивного конфликта для решения задач индивидуализации спортивной подготовки;
- формирование первоначальных умений анализа конфликта в рамках осуществления конфликтологической экспертизы спортивного конфликта.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***(1 поток)*Очная форма обучения** | ***(2 поток)* Очная форма обучения** | ***(3 поток)* Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-2*** | ***способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки*** | *8* | *7* | *7* |
| *ПК-2.2* | *Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки* | | | |

**5. Краткое содержание дисциплины:**

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестры | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2, 3 потоки* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1.** | **Раздел: Сущность феномена «конфликт» и научные подходы к его изучению** | 8 | 7 | | **18** | **32** | | |
| **1.1** | Тема: Научные определения конфликта, его признаки | 8 | 7 | | 2 | 6 | | |
| **1.2** | Тема: Философско – социологические подходы к изучению феномена «конфликт» | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **1.3** | Тема: Психологические подходы к изучению сущности конфликта | 8 | 7 | | 4 | 8 | | |
| **1.4** | Тема: Классификации конфликтов и причин их возникновения. | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **1.5** | Тема: Методы изучения конфликтов | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **2.** | **Раздел: Основы общей теории спортивного конфликта** | 8 | 7 | | **10** | **18** | | |
| **2.1** | Тема: Система основных понятий в теории спортивного конфликта | 8 | 7 | | 2 | 6 | | |
| **2.2** | Тема: Систематизация спортивных конфликтов | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **2.3** | Тема: Конфликтологическая компетентность тренера и её значение в индивидуализации спортивной подготовки | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **3.** | **Раздел: Специфика конфликтного** | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **взаимодействия в спорте, предупреждение и разрешение конфликтов** | 8 | 7 | | **12** | **18** | | |
| **3.1** | Тема: Индивидуально – психологические особенности спортсменов как источник конфликтов | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **3.2** | Тема: Социально-психологические феномены спортивной группы как источник конфликтов | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **3.3** | Тема: Конфликтологическая экспертиза в спорте как основа технологий предупреждения и разрешения конфликтов | 8 | 7 | | 4 | 6 | | |
| **Итого часов: 108** | | | | | **40** | **68** | | **Зачёт** |

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

**Гуманитарный Институт**

**Кафедра менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.02.10 Тайм-менеджмент»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена
и рекомендована решением заседания кафедры
Менеджмента и экономики спорта им.В.В.Кузина
(наименование)
Протокол № 02 от «11» сентября 2019 г.

Составитель:
**Логинова Ольга Александровна** – старший преподаватель кафедры Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
**Объедкова Лариса Павловна** – старший преподаватель кафедры Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Тайм-менеджмент» является: формирование у студентов базовой системы знаний в области тайм-менеджмента, развитие у студентов навыков организации личного времени, овладение новыми техниками и технологиями в области организации и управления временем. Дает представление о системе организации времени, а также развивает ряд практических навыков и умений, позволяющих студентам впоследствии принимать высокоэффективные управленческие решения, оптимизировать бизнес-процессы, более эффективно действовать в ситуациях высокой степени неопределенности, гибко реагировать на изменения обстоятельств.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина представляет собой самостоятельную дисциплину, относится к вариативной части образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» является дисциплиной по выбору.

Дисциплина интегрирована в общую систему подготовки и взаимосвязана с другими ООП. Курс формирует исходные представления студентов для облегчения восприятия и освоения ими последующих блоков дисциплин. Дисциплина является теоретической и практической базой для получения знаний.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **Очная форма обучения** | **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-2*** | **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки** | *8* | *7* | *7* |
| ПК.2.2. | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | *8* | *7* | *7* |

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в | | | | Форма |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | ионного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| 1 | **Сущность и определение понятия тайм-менеджмента. Целеполагание. Хронометраж как персональная система учета времени.** | **8** | **7** | **7** | **10** | **17** | | | |
| 2 | **Контекстное планирование. Планирование дня. Обзор задач, его роль в принятии решений.** | **8** | **7** | **7** | **10** | **17** | | | |
| 3 | **Приоритеты, оптимизация расходов времени. Эффективная самомотивация и распределение рабочей нагрузки: технология достижения результатов.** | **8** | **7** | **7** | **10** | **17** | | | |
| 4 | **Корпоративный тайм-менеджмент.** | **8** | **7** | **7** | **10** | **17** | | | |
| | **Итого часов:** | | | | **40** | **68** | | | **зачет** |

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

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

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

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Понятие и сущность тайм-менеджмента. Определение тайм-менеджмента.

2. Этапы становления отечественного тайм-менеджмента.
3. Тайм-менеджмент как система. Лестница тайм-менеджмента.
4. Определение понятия «целеполагание» и суть целеполагания.
5. Два подхода к жизни. Реактивность и проактивность.
6. «Круг влияния» и «Круг забот».
7. Основные способы определения базовых ценностей.
8. Ключевые области жизни и цели.
9. Основные подходы к определению целей.
10. «Life management» и жизненные цели. Карта долгосрочных целей.
11. SMART-цели и надцели. Задачная ситуация и проблемная ситуация. SMART-критерии для формулирования цели.
12. Время как ресурс. Характеристика времени как ресурса. Пирамида Франклина.
13. Поглотители времени. Определение понятия. Виды и особенности поглотителей.
14. Хронометраж: определение понятия, суть и задачи.
15. Техника ведения полного хронометража. Три способа учета времени. Цели и показатели хронометража.
16. Способы преодоления трудностей ведения хронометража.
17. Определение понятия и задачи контекстного планирования.
18. «Жесткое» и «Гибкое» планирование. Два типа времени: «Хронос» и «Кайрос». Два типа задач.
19. «Кайрос» как основа для контекстного планирования. Определение понятия «контекст», группы контекстов.
20. Инструменты реализации техники контекстного планирования.
21. Долгосрочное планирование. План достижения жизненных целей.
22. Планирование дня. Правила эффективного планирования. Алгоритм жестко-гибкого планирования.
23. Результатоориентированное планирование. Составление результатоориентированного списка задач на день. Формула результатоориентированной формулировки.
24. Метод структурированного внимания. Организация структуры рабочего пространства. Правило перемещения через границы областей.
25. Планирование на основе метода структурированного внимания.

26. Определение понятия и суть обзора задач в тайм-менеджменте. Основные группы инструментов обзора. Контрольные списки как инструмент обзора.

27. Двухмерные графики как инструмент обзора. Основные функции двумерного обзора. Виды двумерных графиков. Преимущества двумерных графиков.

28. Древовидные карты. Определение понятия и основная идея. Примерная типология древовидных карт. Техника создания древовидной карты. Преимущества древовидной карты как инструмента обзора.

29. Расстановка приоритетов в тайм-менеджменте. Определение понятия, суть. Основные методы и способы расстановки приоритетов.

30. Матрица Эйзенхауэра как инструмент расстановки приоритетов. Критерии расстановки приоритетов с помощью матрицы Эйзенхауэра. Типы задач. Преимущества использования матрицы Эйзенхауэра.

31. Метод многокритериальной оценки. Критерии приоритетности. Матрица многокритериальной оценки.

32. Определение приоритетности долгосрочных целей. Расстановка приоритетности в текущих задачах с помощью метода многокритериальной оценки.

33. Принцип Парето. Использование принципа 80/20 при планировании времени.

34. Избавление от навязанной срочности и важности. Стратегии отказа.

35. Приоритезация на этапе учета расходов времени. АВС-хронометраж. Основные принципы методики. Основная идея метода.

36. Работоспособность человека и биоритмы. Учет влияния биоритмов на распределение рабочей нагрузки. Правила организации эффективного отдыха. Творческая лень. Эффективный сон.

37. Самонастройка на решение задач. Способы, техники, приемы.

38. Определение понятия корпоративный тайм-менеджмент, предпосылки и факторы необходимости корпоративного внедрения тайм-менеджмента. Тайм-менеджмент в рамках корпоративного университета.

39. Диагностика навыков тайм-менеджмента. Аттестация навыков тайм-менеджмента. Методики проведения. Значение для корпоративного внедрения тайм-менеджмента.

40. Корпоративные стандарты тайм-менеджмента: глоссарий, договоренности, регламенты, инструменты («вещи»).

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

а) Основная литература:

1. Архангельский, Г. Тайм-менеджмент полный курс / Глеб Архангельский. Учебное пособие - 6-е изд. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 231 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Архангельский, Г.А. Корпоративный тайм-менеджмент: энцикл. решений / Г.А. Архангельский. - 4-е изд. - М.: Альпина паблишерз, 2010. - 160 с.: ил.

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: Учебное пособие «тайм–менеджмент: личная эффективность»
http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/services/Download/vtls:000429172/SOURCE1

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

*- программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Информационно-правовое обеспечение – Гарант . www.garant.ru

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

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

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

*Приложения к рабочей программе дисциплины*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине*** ***Тайм-менеджмент***
***для обучающихся института физической культуры*** ***4*** ***курса,***
***направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура*
***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*
***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина
Сроки изучения дисциплины: 8 семестр (1 поток), 7 семестр (2 и 3 потоки)

Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу «***Сущность и определение понятия тайм-менеджмента***»* | *4 неделя* | *10* |
| *2* | *Выполнение практического задания по разделу «***Приоритеты, оптимизация расходов времени***»* | *5 неделя* | *10* |
| *3* | *Выполнение практического задания по разделу «***Хронометраж как персональная система учета времени***»* | *6-7 недели* | *10* |
| *4* | *Контрольная работа по разделу «***Обзор задач, его роль в принятии решений***»* | *8 неделя* | *10* |
| *5* | *Выполнение практического задания по разделу «***Целеполагание***»* | *9 неделя* | *10* |
| *6* | *Эссе на тему «***Хронометраж как персональная система учета времени***»* | *10 неделя* | *5* |
| *7* | *Презентация по теме «***Эффективная самомотивация и распределение рабочей нагрузки: технология достижения результатов***»* | *11-12 недели* | *15* |
| *8* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | ***Зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу «***Сущность и определение понятия тайм-менеджмента***»* | *10* |
| *3* | *Выполнение практического задания по разделу «***Приоритеты, оптимизация расходов времени***»* | *5* |
| *4* | *Подготовка доклада «***Хронометраж как персональная система учета времени***»* | *5* |
| *5* | *Презентация по теме «***Эффективная самомотивация и распределение рабочей нагрузки: технология достижения результатов***»* | *10* |
| *6* | *Контрольная работа по разделу «***Обзор задач, его роль в принятии решений***»* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

**Гуманитарный Институт**

**Кафедра менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.20 Тайм-менеджмент»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте,

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очна*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

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

*8 семестр –1 поток; 7 семестр – 2 и 3 потоки*

***3.*** **Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Тайм-менеджмент» является: формирование у студентов базовой системы знаний в области тайм-менеджмента, развитие у студентов навыков организации личного времени, овладение новыми техниками и технологиями в области организации и управления временем. Дает представление о системе организации времени, а также развивает ряд практических навыков и умений, позволяющих студентам впоследствии принимать высокоэффективные управленческие решения, оптимизировать бизнес-процессы, более эффективно действовать в ситуациях высокой степени неопределенности, гибко реагировать на изменения обстоятельств.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

| компетенции / код индикатора (ов) достижения | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | ения Очная форма | Очная форма обучения | Очная форма обучения |
|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***ПК-2*** | **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки** | *8* | *7* | *7* |
| ПК-2.2. | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | *8* | *7* | *7* |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

## очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в | | | | Форма |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | онного типа Занятия | арского типа Занятия | ота Самостоятельная | Контроль | |
| **1** | **Сущность и определение понятия тайм-менеджмента. Целеполагание. Хронометраж как персональная система учета времени.** | **8** | **7** | **7** | **10** | **17** | | | |
| **2** | **Контекстное планирование. Планирование дня. Обзор задач, его роль в принятии решений.** | **8** | **7** | **7** | **10** | **17** | | | |
| **3** | **Приоритеты, оптимизация расходов времени. Эффективная самомотивация и распределение рабочей нагрузки: технология достижения результатов.** | **8** | **7** | **7** | **10** | **17** | | | |
| **4** | **Корпоративный тайм-менеджмент.** | **8** | **7** | **7** | **10** | **17** | | | |
| | **Итого часов:** | | | | **40** | **68** | | | **зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# «Б1.В.ДВ.02.11 ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ»

Направление 49.03.01 «Физическая культура»

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

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Протокол № 2 от «13» сентября 2019 г.

Составитель:
Бунин Владимир Яковлевич – к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта РГУФКСМиТ.

Рецензент:
Мельникова Наталья Юрьевна – д.п.н., профессор, заведующая кафедрой истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью преподавания дисциплины «Основы теории спортивных соревнований» является расширение и углубление знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения бакалавров в области спорта высших достижений, совершенствование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

Дисциплина преподается на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата Б1.В.ДВ.02.11

Освоение дисциплины «Основы теории спортивных соревнований» происходит на четвертом курсе для очной и заочной форм обучения: в 8 семестре (1 поток), в 7 семестре (2,3 поток), 8 семестр (заочная форма обучения).

Для изучения дисциплины необходимо освоение следующих дисциплин:

- Б1.О.07 Анатомия человека.
- Б1.О.11 Физиология человека
- Б1.О.09 Психология.
- Б1.О.08 Педагогика.
- Б1.О.13 Теория и методика физической культуры.

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

| Шифр компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Очная форма обучения (1 поток | Очная форма обучения (2 поток | Очная форма обучения (3 поток |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ПК-2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | | | |
| ПК.2.2. | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | 8 | 7 | 7 |

## 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежу-точной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 поток 2 поток 3 поток | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | **Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований** | | | | | **12** | **20** | | |
| 2 | Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте. | 8 | 7 | 7 | | 4 | 8 | | |
| 3 | Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности. | 8 | 7 | 7 | | 8 | 12 | | |
| 4 | **Раздел 2. Основные закономерности соревновательной деятельности** | | | | | **14** | **24** | | |
| 5 | Тема 2.1. Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности | 8 | 7 | 7 | | 6 | 12 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Тема 2.2. Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности | 8 | 7 | 7 | | 8 | 12 | | |
| 7 | **Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности** | | | | | **14** | **24** | | |
| 8 | Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности | 8 | 7 | 7 | | 8 | 10 | | |
| 9 | Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности. | 8 | 7 | 7 | | 6 | 14 | | |
| | **Всего часов** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

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

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

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

а) Текущий контроль

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Средства текущего контроля |
|---|---|---|
| 1. | Методологические аспекты теории спортивных соревнований | • Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы;<br>• Письменные ответы на контрольные вопросы; |
| 2. | Основные закономерности | • Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы; |

| | | |
|---|---|---|
| | соревновательной деятельности | • Контрольная работа;<br>• Мониторинг результатов семинарского занятия. |
| 3. | Оптимизация соревновательной деятельности профилированные аспекты теории и методики физической культуры | • Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы;<br>• Реферат.<br>• Мониторинг результатов семинарского занятия. |

**б) Примерный перечень тем контрольных работ**

1. Основы теории спортивных соревнований в системе наук о спорте.
2. Классификация функций спортивных соревнований.
3. Взаимоотношения спорта и массовой культуры.
4. Положения Олимпийской Хартии, определяющие взаимоотношения профессионализма и любительства в спорте.
5. Разновидности потребностей, обусловливающие формирование направлений в спортивном движении.
6. Тенденции развития мировых рекордов.
7. Напряженность соперничества как фактор, стимулирующий рост достижений.
8. Прогнозирование динамики индивидуальных спортивных достижений.
9. Соревновательная деятельность и ее отличительные признаки.
10. Виды спорта и факторы, обусловливающие их формирование.
11. Соревновательная ситуация и ее отличительные признаки.
12. Взаимосвязь объективной и субъективной значимости соревнований.
13. Личностные характеристики, определяющие силу и направленность мотивов соревновательной деятельности.
14. Влияние соревновательного стресса на качество соревновательной деятельности.
15. Варианты распределение сил как одна из групп практических элементов тактики в соревновательной деятельности.
16. Средства оптимизации предстартового состояния спортсменов.
17. Классификация упражнений в зависимости от их специфичности.
18. Критерии оценки спортивной формы по показателям качества соревновательной деятельности.
19. Соревновательная практика в макроцикле подготовки спортсменов.
20. Операции планирования соревновательной практики спортсменов.
21. Тенденции в динамике спортивных достижений.
22. Динамика спортивных достижений во второй половине XX века.
23. Динамики спортивных достижений в Олимпийских циклах.
24. Динамика плотности 10-ти лучших результатов в мировых рейтингах.
25. Оценка объективной значимости спортивных соревнований.

26. Оценка спортивной формы по показателям качества соревновательной деятельности.

27. Классификация соревновательных упражнений.

28. Разновидности структуры макроциклов подготовки спортсменов.

29. Планирование системы соревнований в макроцикле подготовки спортсменов.

30. Планирование соревновательной практики в макроцикле подготовки спортсменов.

**в) Промежуточная аттестация**

Примерные контрольные вопросы к зачету по дисциплине:

1. Проблематика и структура курса «Система спортивных соревнований» и его значение в системе обучения специалистов в области физической культуры и спорта.

2. Соревновательная деятельность как специфическая основа спорта.

3. Естественные и социальные истоки спорта.

4. Логика и ведущие начала спортивных соревнований.

5. Двойная обусловленность правил спортивных соревнований.

6. Социальные функции спортивных соревнований.

7. Особенности основных направлений спортивного движения.

8. Типология спортивных соревнований.

9. Профессионализм и любительство в спорте.

10. Спорт и массовая культура.

11. Направления использования свойств соревнований в различных сферах культуры.

12. Технические и спортивные результаты, спортивные достижения и рекорды.

13. Тенденции развития спортивных достижений и факторы их обусловливающие.

14. Тенденции динамики индивидуальных спортивных достижений.

15. Напряженность соперничества как фактор, стимулирующий рост достижений.

16. Смысл понятия «вид спорта».

17. Классификация видов спорта в зависимости от особенностей предмета состязания и характера двигательной активности.

18. Общая характеристика подготовки спортсменов и ее основных компонентов.

19. Соревновательная деятельность и ее отличительные признаки.

20. Значение анализа структуры соревновательной деятельности для практики подготовки спортсменов.

21. Социально-психологические условия соревнований.

22. Взаимосвязь объективной и субъективной значимости соревнований.

23. Факторы, обусловливающие субъективную значимость соревнований.

24. Причины, обусловливающие возникновение стресса в связи с участием в спортивных соревнованиях.

25. Закономерности динамики соревновательного стресса.

26. Физиологические особенности соревновательной деятельности.

27. Тактика в соревновательной деятельности.

28. Влияние соревновательного стресса на качество деятельности спортсменов в зависимости от свойств их нервной системы и темперамента.

29. Возможности и средства управления предстартовым состоянием спортсмена.

30. Воля и направленность эмоций в спортивном соревновании.

31. Классификация средств, используемых в процессе подготовки спортсменов.

32. Роль соревнований, соревновательной практики в системе подготовки спортсменов.

33. Современные концепции структуры больших циклов подготовки спортсменов.

34. Спортивная форма и способы ее оценки.

35. Параметры соревновательной практики спортсменов. Их влияние на динамику спортивно-технических результатов.

36. Особенности календарей соревнований.

37. Особенности соревновательной практики спортсменов.

38. Структурные особенности макроциклов подготовки спортсменов

39. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.

40. Особенности соревновательной практики на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.

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

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] : [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 6-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 344 с. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-00-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704132

б) Дополнительная литература:

1. 1. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для спец. Вузов / А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 145с.

2. Красников, А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с.

2. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшеннокова. – М.: Медицина, 1988.

3. Платонов, В.Н. Олимпийский спорт / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – Киев: Олимпийская литература, 1994. – 496с.

4. Современная система спортивной подготовки / под ред. Суслова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. – М.: САМ, 1995. – 445с.

4. Теория спорта (учебник для студентов ИФК, общ. ред. В.Н.Платонова). - Киев: Вища школа, - 1987. – 424 с.

5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980.

6. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1983.

7. Уилмор, Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности: пер. с англ. / Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 1998.

8. Шапошникова, В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте / В.И. Шапошникова. – М.: ФиС, 1984. – 159с.

Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. 464с.

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

http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
http://mgafk.ru/elektronnaya_biblioteka Электронная библиотека МГАФК (Московская государственная академия физической культуры)
http://www.lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта
https://ru.wikipedia.org/wiki/ Википедия – свободная энциклопедия

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

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

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

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

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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Основы теории спортивных соревнований»,
для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса,
направления подготовки/ специальности: 49.03.01 «Физическая культура»,
направленности (профили): Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
очной формы обучения

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр – очная форма обучения (1 поток), 7 семестр – очная форма обучения (2,3 поток).

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте» | 8 неделя (23 неделя) | 5 |
| 2 | Выступление на семинаре «Проявлениях физической подготовленности в соревновательной деятельности» | 9 неделя (24 неделя) | 10 |
| 3 | Выступление на семинарах по разделу «Оптимизация соревновательной деятельности» | 10 неделя (25 неделя) | 10 |
| 4 | Написание реферата по теме «Общая схема спортивного соревнования.» | 11 неделя (26 неделя) | 15 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | Презентация по теме «Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности» | 12 неделя (27 неделя) | 10 |
| 6 | Реферат на тему «Технология изучения соревновательной деятельности» | 13 неделя (37 неделя) | 10 |
| 7 | Дискуссия но проблеме оптимизации соревновательной деятельности | 13 -16 неделя (38 неделя) | 5 |
| 8 | Посещение занятий | Весь период обучения | 15 |
| | Зачет | По расписанию | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Прогнозирование динамики индивидуальных спортивных достижений» | 5 |
| 3 | Выступление на семинаре по разделу «Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности» | 10 |
| 4 | Подготовка доклада «Соревнования в системе научных знаний о спорте» | 5 |
| 5 | Дополнительное тестирование по теме «Технология изучения соревновательной деятельности» | 5 |
| 6 | Написание реферата по теме «Типология спортивных соревнований» | 15 |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

# IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.В.ДВ.02.11 Основы теории спортивных соревнований

Направление подготовки/специальность:
**49.03.01 Физическая культура**

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

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

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестры освоения дисциплины**: 8 семестр– 1 поток очная форма обучения, 7 семестр – 2,3 поток очная форма обучения.

3. **Целью освоения дисциплины** является расширение и углубление знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения бакалавров в области спорта высших достижений, совершенствование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

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

| Шифр компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Очная форма обучения (1 поток | Очная форма обучения (2 поток | Очная форма обучения (3 поток |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ПК-2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки | | | |
| ПК.2.2. | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | 8 | 7 | 7 |

**5. Краткое содержание дисциплины:**

**Очная форма обучения**

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований** | | | | | **12** | **20** | | |
| 2 | Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте. | 8 | 7 | 7 | | 4 | 8 | | |
| 3 | Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности. | 8 | 7 | 7 | | 8 | 12 | | |
| 4 | **Раздел 2. Основные закономерности соревновательной деятельности** | | | | | **14** | **24** | | |
| 5 | Тема 2.1. Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности | 8 | 7 | 7 | | 6 | 12 | | |
| 6 | Тема 2.2. Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности | 8 | 7 | 7 | | 8 | 12 | | |
| 7 | **Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности** | | | | | **14** | **24** | | |
| 8 | Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности | 8 | 7 | 7 | | 8 | 10 | | |
| 9 | Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности. | 8 | 7 | 7 | | 6 | 14 | | |
| | **Всего часов** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.В.ДВ.02.12 Спортивная морфология**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

(код и наименование)

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

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры анатомии и биологической антропологии
(наименование)
Протокол № 1 от «27» августа 2019 г.

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

Составитель:
Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;
Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ.
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ДВ.02.13 Спортивная морфология» является: познакомить студентов с возрастными особенностями онтогенеза человека и механизмами формирования морфологического типа спортсмена отвечающего требованиям конкретного вида спорта. На этой основе сформировать биологические принципы спортивного отбора и построения многолетнего тренировочного процесса.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины **«Спортивная морфология» Б1.В.ДВ.02.13** Дисциплины (модули) по выбору 2 (ДВ.2) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учётом рекомендаций и ПООП ВО по направлению подготовки **49.03.01 Физическая культура** профиль **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**.

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

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| ***ОПК -2*** | ***Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий*** | **8** | **7** | **7** |
| ОПК -2.2 | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | **8** | **7** | **7** |

**4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Б1.В.ДВ.02.13 Спортивная морфология»**

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 3 **зачётных единиц**, 108 **академических часов**.

**Очная форма обучения**

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

| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Введение в курс дисциплины | **8** | **7** | **7** | | 2 | 5 | | |
| **2** | Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития | **8** | **7** | **7** | | 6 | 7 | | |
| **3** | Закономерность адаптации к двигательным режимам разной направленности | **8** | **7** | **7** | | 6 | 10 | | |
| **4** | Изменение мышечной системы под действием физической нагрузки и ее морфологические основы | **8** | **7** | **7** | | 6 | 8 | | |
| **5** | Изменение костной системы под влиянием занятий спортом и тренировок | **8** | **7** | **7** | | 6 | 8 | | |
| **6** | Компоненты тела и их строение | **8** | **7** | **7** | | 4 | 8 | | |
| **7** | Физическое развитие и конституция человека | **8** | **7** | **7** | | 6 | 8 | | |
| **8** | Конституция и реактивность организма | **8** | **7** | **7** | | 4 | 14 | | |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | **Зачёт** |

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

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

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

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

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

2. Общие принципы адаптации организма к спортивной деятельности.

3. Общие принципы надёжности биологических систем у спортсменов.

4. Понятия “гипертрофия”, “гиперплазия”, их пусковые механизмы и морфологическая сущность.

5. Особенности адаптации костной системы у спортсменов различных специализаций.

6. Методы исследования костной системы:

• рентгеновский метод;

• морфометрический и антропометрический методы.

7. Морфологические критерии оценки биологического возраста юных спортсменов по рентгенограммам скелета кисти; значение этих сведений для отбора в различные виды спорта и прогнозирования спортивных результатов.

8. Методы исследования подвижности суставов. Виды подвижности, факторы ее определяющие.

9. Особенности адаптивных изменений суставов у спортсменов различных специализаций.

10. Варианты адаптации скелетных мышц спортсменов различных специализаций.

11. Методы оценки силы различных групп мышц.

12. Определение термина “осанка”. Особенности осанки спортсменов отдельных специализаций.

13. Методы исследования осанки. Патологические изменения позвоночника.

14. Методы исследования сводов стопы. Причины развития плоскостопия, его влияние на функцию всего организма.

15. Адаптация системы внешнего дыхания к физическим нагрузкам. Форма и подвижность грудной клетки. Уровень энерготрат и изменение аппарата внешнего дыхания.

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

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

18. Особенности изменений сердца в период полового созревания. Построение тренировочного процесса с учётом возрастных особенностей сердечно-сосудистой системы.

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

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

21. Соматотип спортсмена. Определение понятия.

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

23. Антропометрические методики, их цели.

24. Антропометрические приборы. Методика их применения.

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

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

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

28. Соматотип спортсмена, методы его оценки.

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

30. Классификация соматотипов по Бунаку.

31. Классификация соматотипов по Штефко и Островскому.

32. Критерии, заложенные в оценку соматотипов по Шелдону.

33. Классификация соматотипов по методике Хит-Картера.

34. Модельные характеристики спортсменов высокого уровня различных специализаций.

35. Значение оценки соматотипа для спортивного отбора и спортивной ориентации.

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

1) Основная литература:

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

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

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

2) Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Данный раздел заполняется в соответствии с требованиями соответствующих разделов ФГОС. Указываются только те литературные источники, издания которых присутствуют в библиотечном фонде, в том числе в электронной библиотечной системе.*

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

- ✓ http://www.sportedu.ru/
- ✓ http://www.vesti-nauka.ru – сайт новостей в науке;
- ✓ http://www.lenta.ru/science – сайт новостей в науке:
- ✓ http://www.dic.academic.ru;
- ✓ http://www.nedug.ru/library.
- ✓ http://window.edu.ru
- ✓ http://humbio.ru
- ✓ http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html;
- ✓ http://www.anatomy.tj/ – Анатомический атлас;
- ✓ http://www.anatomus.ru/ – Анатомия человека;
- ✓ http://www.anatomiya-atlas.ru/ – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;
- ✓ http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/ – Электронный учебник Сапина М.Р.;

- ✓ http://www.anatomiy.-portal.info/ – Анатомический портал;
- ✓ http://slovar-anatomy.ru/ – Словарь анатомии человека;
- ✓ http://www/e-anatomy.ru/ – Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека;
- ✓ http://www.allanatomy.ru/ – Анатомия человека
- ✓ http://www.alleng.ru/edu/biol.htm – Образовательный ресурс

*Данный раздел заполняется в виде ссылок на страницы сайтов в сети Интернет. При внесении ссылок в рабочую программу дисциплины (модуля) необходимо проверить их рабочее состояние.*

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

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

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

Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

***Зарубежные базы данных:***

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com

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

- ✓ Мультимедийные классы, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
- ✓ Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской
- ✓ 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.
- ✓ Секционные залы (учебные аудитории) для проведения практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, набором таблиц, муляжей, барельефов.
- ✓ Анатомический музей, включающий натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты для проведения занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и персональным компьютером с выходом в сеть Internet.
- ✓ Гистологическая лаборатория с микроскопами и гистологическими препаратами.
- ✓ Компьютерный класс с персональными компьютерами с программным обеспечением, с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду.
- ✓ Антропологическая лаборатория, включающая анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; плантограф, динамометры, медицинские весы.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю)*** **Б1.В.ДВ.02.13 Спортивная морфология** ***для обучающихся института Спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки*** **49.03.01 – Физическая культура**

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

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): *7семестр(2 и 3 потоки) и 8 семестр(1 поток* )

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Зачет «Периодизация онтогенеза человека»* | *4-5 недели* | *15* |
| *2* | *Зачет «Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития»* | *7-8 недели* | *5* |
| *3* | *Реферат «Влияния разных видов спорта на темпы онтогенеза»* | *10-11 недели* | *20* |
| *4* | *Зачет «Физическое развитие и его оценка»* | *13-14 недели* | *12* |
| *5* | *Зачет «Морфологические основы двигательной активности»* | *15 недели* | *10* |
| *6* | *Реферат «Морфологические особенности разных видов спорта»* | *16 недели* | *10* |

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

| | | | |
|---|---|---|---|
| *6* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *8* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Устная беседа для проверки знаний по теме «*Физическое развитие и конституция человека*»* | *20* |
| *3* | *Устная беседа для проверки знаний по теме «А*даптация мышц к физическим нагрузкам*»* | *20* |
| *4* | *Реферат «*Морфологические основы двигательной активности*»* | *8* |
| *5* | *Устная беседа для проверки знаний по теме* «Оценка компонентов массы тела и их строение*»* | *20* |
| *6* | *Написание реферата «Периодизация онтогенеза человека»* | *8* |
| | *Наличие конспекта лекции и занятий* | *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 Неудовлетворительно | | 3 Удовлетворительно | 4 Хорошо | 5 Отлично | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

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

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

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

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

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

**Институт[2] Спорта и физического воспитания**

**Кафедра[3] анатомии и биологической антропологии**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ДВ.02.12 Спортивная морфология»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

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

Год набора 2020 г.

---
2
3

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоёмкость дисциплины (модуля)** составляет *[3]* зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *[7семестр(2 и 3 потоки) и 8 семестр (1 поток).*

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ДВ.02.13 Спортивная морфология» является: познакомить студентов с возрастными особенностями онтогенеза человека и механизмами формирования морфологического типа спортсмена отвечающего требованиям конкретного вида спорта.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)** Б1.В.ДВ.02.13 Спортивная морфология**:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| ***ОПК -2*** | ***Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий*** | **8** | **7** | **7** |
| ОПК -2.2 | Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | **8** | **7** | **7** |

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля)** Б1.В.ДВ.02.13 Спортивная морфология**:**

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Введение в курс дисциплины | **8** | **7** | **7** | | 2 | 5 | | |
| **2** | Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития | **8** | **7** | **7** | | 6 | 7 | | |
| **3** | Закономерность адаптации к двигательным режимам разной направленности | **8** | **7** | **7** | | 6 | 10 | | |
| **4** | Изменение мышечной системы под действием физической нагрузки и ее морфологические основы | **8** | **7** | **7** | | 6 | 8 | | |
| **5** | Изменение костной системы под влиянием занятий спортом и тренировок | **8** | **7** | **7** | | 6 | 8 | | |
| **6** | Компоненты тела и их строение | **8** | **7** | **7** | | 4 | 8 | | |
| **7** | Физическое развитие и конституция человека | **8** | **7** | **7** | | 6 | 8 | | |
| **8** | Конституция и реактивность организма | **8** | **7** | **7** | | 4 | 14 | | |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | **Зачёт** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** спортивной медицины

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ДВ.02.13 Специфика травматизма в спорте»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Спортивной медицины
Протокол № 3 от «24» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины
Протокол № 3 от «18» сентября 2020 г.

Составитель:

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

**1. Цель освоения дисциплины.**

Целью освоения дисциплины Специфика травматизма в спорте является: формирование у обучающихся комплекса общих и специальных медицинских знаний о спортивных травмах и основных практических навыков оказания первой доврачебной помощи при их возникновении, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к вариативной части Блока 1. Дисциплины Б1.В.ДВ.02.13 учебного плана для набора 2020 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Предлагаемая программа является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

Дисциплина Специфика травматизма в спорте органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

– изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах – «Безопасность жизнедеятельности», «Спортивная медицина».

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

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

| индикатора (ов) достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения *(1 поток)* | Очная форма обучения *(2 поток)* | Очная форма обучения *(3 поток)* |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **ПК-2** | **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки** | *8* | *7* | *7* |
| *ПК-2.2* | *Знает*: технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | *8* | *7* | *7* |

## 4. Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Специфика травматизма в спорте» составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часов**.

очная **форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1**. Общая характеристика спортивного травматизма | **8** | **7** | **7** | | **2** | **2** | | |
| **2** | **Раздел 2**. Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов | **8** | **7** | **7** | | **4** | **6** | | |
| **3** | *Тема 1*. Травмы верхних конечностей | **8** | **7** | **7** | | **6** | **6** | | |
| **4** | *Тема 2*. Травмы нижних конечностей | **8** | **7** | **7** | | | **6** | | |
| **5** | *Тема 3*. Травмы позвоночника, | **8** | **7** | **7** | | **2** | **6** | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ребер, костей таза | | | | | | | | |
| **6** | **Раздел 3**. Черепно-мозговая травма при занятиях спортом | **8** | **7** | **7** | | **2** | **6** | | |
| **7** | **Раздел 4**. Спортивные травмы в области лица, головы и шеи | **8** | **7** | **7** | | **2** | **2** | | |
| **8** | **Раздел 5**. Травмы внутренних органов у спортсменов | **8** | **7** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **9** | **Раздел 6**. Экстремальные состояния при спортивных травмах | **8** | **7** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **10** | **Раздел 7**. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах. Понятия и методы асептики и антисептики | **8** | **7** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **11** | **Раздел 8**. Кровотечение. Острая кровопотеря | **8** | **7** | **7** | | **2** | **6** | | |
| **12** | **Раздел 9**. Основы десмургии | **8** | **7** | **7** | | **4** | **4** | | |
| **13** | **Раздел 10**. Основы реанимации | **8** | **7** | **7** | | **4** | **4** | | |
| **14** | **Раздел 11**. Средства восстановления после спортивной травмы | **8** | **7** | **7** | | **4** | **6** | | |
| **15** | **Раздел 12**. Профилактика спортивного травматизма | **8** | **7** | **7** | | **2** | **2** | | |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

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

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

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

*5.2.1. Вопросы, выносимые на зачет*

1. Понятие «спортивная травма». Особенности спортивного травматизма. Классификация спортивных травм. Виды спортивных травм.

2. Причины и механизмы спортивных повреждений у атлетов различных специализаций.
3. Внешние и внутренние факторы риска в возникновении спортивных травм.
4. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Микротравма. Стадии перенапряжения мышц и костей по З.С. Мироновой.
5. Заболевания опорно-двигательного аппарата, предрасполагающие к спортивным травмам.
6. Ссадины и потертости – признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
7. Раны: их разновидности, общие признаки, первая доврачебная помощь.
8. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов: характерные признаки, первая доврачебная помощь, меры профилактики.
9. Повреждение коленного сустава (связок, менисков) – наиболее характерные симптомы повреждения, первая доврачебная помощь.
10. Вывихи суставов: виды, признаки повреждения, первая доврачебная помощь.
11. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов: признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
12. Общая характеристика закрытых повреждений – виды закрытых повреждений, первая доврачебная помощь.
13. Частичные надрывы и полные разрывы связок – признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
14. Ушибы мягких тканей: признаки повреждения, первая доврачебная помощь.
15. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез) – основные признаки, первая доврачебная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.

16. Травмы внутренних органов при занятиях спортом – основные симптомы, первая доврачебная помощь.
17. Травмы головы, лица и шеи у спортсменов: признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
18. Экстремальные состояния при спортивной травме: причины, признаки и первая доврачебная помощь при возникновении различных экстремальных состояний у спортсменов.
19. Понятие и методы асептики и антисептики, антисептические средства.
20. Открытые повреждения у спортсменов, первая доврачебная помощь при открытых повреждениях.
21. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечения.
22. Способы остановки различных видов кровотечения.
23. Назначение мягких повязок, общие правила наложения мягких повязок.
24. Виды повязок на голову, туловище, конечности.
25. Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования.
26. Способы переноски пострадавших.
27. Понятие о терминальном состоянии человека, фазы угасания жизни человека.
28. Реанимационные мероприятия – непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких. Методика поведения реанимационных мероприятий.
29. Основные методы и средства восстановления спортсменов после травмы.
30. Виды мазей, гелей, кремов и растирок, используемых в острый период спортивной травмы.
31. Методы аппаратной физиотерапии, применяемые в восстановлении спортсменов после травм.
32. Мероприятия по профилактике спортивного травматизма.

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

1) Основная литература:

1. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры» : Рек. УМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Academia, 2015. – 319 с.: табл.
2. Специфика травматизма в спорте: учебное пособие по самостоятельному изучению курса для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Тарасов А.В., Беличенко О.И., Смоленский А.В., Конов А.В. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 130 с.: ил.
3. Спортивная травматология: метод. рекомендации : направление подгот. 034300.62 : профиль подгот. «Спортивная подготовка»» : [утв. ЭМС Ин-та туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [сост.: Тарасов А.В., Беличенко О.И., Калинцев В.Н.] ; Мин-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2014. – 107 с.: рис.

2) Дополнительная литература:

1. Николаев Н.С. Опыт организации восстановительного лечения при оказании высокотехнологичной медицинской помощи по профилю «Травматология и ортопедия» / Николаев Н.С., Андреева В.Э. // Вестн. восстанов. медицины. – 2013. – № 1. – С. 56-59.
2. Спортивный фактор травматизма в профессиональном спорте / М.П. Бондаренко, А.И. Шамардин, А.А. Шамардин; Ю.А. Зубарев; И.Н. Солопов // Теория и практика физ. культуры. – 2015. – № 7. – С. 59-61.

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

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

– *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
7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине*** Специфика травматизма в спорте ***для обучающихся института спорта и физического воспитания*** 4 ***курса, направления подготовки/специальности*** 49.03.01 «Физическая культура», ***профили:*** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
***очной формы обучения.***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивной медицины.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр (2 и 3 потоки), 8 семестр (1 поток).
Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1.* | *Презентация* по теме «Общая характеристика спортивного травматизма» | *2-3 недели* | *10* |
| *2.* | *Контрольная работа № 1* по разделу (модулю) «Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов» | *5 неделя* | *5* |
| *3.* | *Презентация* по теме «Черепно-мозговая травма при занятиях спортом» | *6-7 недели* | *10* |
| *4.* | *Презентация* по теме «Травмы внутренних органов у спортсменов» | *8-9 недели* | *10* |
| *5.* | *Тест* по теме/модулю «Экстремальные состояния при спортивных травмах» | *10 неделя* | *5* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *6.* | *Презентация* по теме «Первая доврачебная помощь при спортивных травмах» | *11-12 недели* | *10* |
| *7.* | *Практическое задание № 1* по разделу «Основы десмургии» | *13 неделя* | *5* |
| *8.* | *Практическое задание № 2* по разделу «Кровотечение. Острая кровопотеря» | *14 неделя* | *5* |
| *9.* | *Практическое задание № 3* по разделу «Основы реанимации» | *15 неделя* | *5* |
| *10.* | *Контрольная работа № 2* по разделам (модулям) «Средства восстановления после спортивной травмы. Профилактика спортивного травматизма» | *17 неделя* | *5* |
| *11.* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | ***Зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1.* | *Реферат по теме* «Травмы позвоночника при занятиях спортом» | *15* |
| *2.* | *Реферат по разделу (модулю)* «Средства восстановления после спортивной травмы» | *15* |
| *3.* | *Реферат по разделу (модулю)* «Профилактика спортивного травматизма» | *15* |
| *4.* | *Презентация по теме* «Травмы верхних конечностей у спортсменов» | *10* |
| *5.* | *Презентация по теме* «Травмы нижних конечностей у спортсменов» | *10* |
| *6.* | *Презентация по теме* «Травмы ребер и костей таза при занятиях спортом» | *10* |
| *7.* | *Презентация по теме* «Спортивные травмы в области лица, головы и шеи» | *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 <u>зачетом</u>**

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

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

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

**Кафедра** спортивной медицины

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.02.13 Специфика травматизма в спорте»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7 семестр (2 и 3 потоки), 8 семестр (1 поток).

3. **Цель освоения дисциплины:** формирование у обучающихся комплекса общих и специальных медицинских знаний о спортивных травмах и основных практических навыков оказания первой доврачебной помощи при их возникновении, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора(ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** *(1 поток)* | **Очная форма обучения** *(2 поток)* | **Очная форма обучения** *(3 поток)* |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **ПК-2** | **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки** | *8* | *7* | *7* |
| *ПК-2.2* | *Знает*: технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | *8* | *7* | *7* |

5. **Краткое содержание дисциплины:**

очная **форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1**. Общая характеристика спортивного травматизма | **8** | **7** | **7** | | **2** | **2** | | |
| **2** | **Раздел 2**. Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов | **8** | **7** | **7** | | **4** | **6** | | |
| **3** | *Тема 1*. Травмы верхних конечностей | **8** | **7** | **7** | | **6** | **6** | | |
| **4** | *Тема 2*. Травмы нижних конечностей | **8** | **7** | **7** | | | **6** | | |
| **5** | *Тема 3*. Травмы позвоночника, ребер, костей таза | **8** | **7** | **7** | | **2** | **6** | | |
| **6** | **Раздел 3**. Черепно-мозговая травма при занятиях спортом | **8** | **7** | **7** | | **2** | **6** | | |
| **7** | **Раздел 4**. Спортивные травмы в области лица, головы и шеи | **8** | **7** | **7** | | **2** | **2** | | |
| **8** | **Раздел 5**. Травмы внутренних органов у спортсменов | **8** | **7** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **9** | **Раздел 6**. Экстремальные состояния при спортивных травмах | **8** | **7** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **10** | **Раздел 7**. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах. Понятия и методы асептики и антисептики | **8** | **7** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **11** | **Раздел 8**. Кровотечение. Острая кровопотеря | **8** | **7** | **7** | | **2** | **6** | | |
| **12** | **Раздел 9**. Основы десмургии | **8** | **7** | **7** | | **4** | **4** | | |
| **13** | **Раздел 10**. Основы реанимации | **8** | **7** | **7** | | **4** | **4** | | |
| **14** | **Раздел 11**. Средства восстановления после спортивной травмы | **8** | **7** | **7** | | **4** | **6** | | |
| **15** | **Раздел 12**. Профилактика спортивного травматизма | **8** | **7** | **7** | | **2** | **2** | | |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | **Зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра** рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.В.ДВ.02.14 Деловое общение в спорте»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 "Физическая культура"

(код и наименование)

Направленность (профиль):

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

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
на заседания кафедры
Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем

Протокол № 4 от «24» сентября 2019 г.

Составитель:
Кошелева Анна Владимировна – доктор культурологии, доцент, зав.кафедрой рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью курса «Деловое общение в спорте» является овладение основами знаний об этикете как основополагающей сфере гуманитарного знания,

формирование навыков этического анализа проблем современной цивилизации. Изучение делового общения способствует формированию у студентов физической культуры и спорта системы ценностно-смысловых и нормативно-регулятивных установок в профессиональной деятельности, гуманного отношения к окружающему миру, другим людям, самому себе, а также помогает овладеть методиками коммуникативного общения с разными социальными группами. Задачей освоения дисциплины «Деловое общение в спорте» является:

- сформировать у студентов представление об этикете в современном мире, о роли и месте этикета в жизни человека XXI века.
- показать какую роль играет умение делового общения в спорте в профессиональной деятельности
- обучение правилам этикетного поведения в деловой среде, в том числе в профессиональной среде, а также в сфере повседневного межличностного общения.

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

Данная дисциплина относится к разряду модуля дисциплин по выбору– Б1.В.ДВ.02.14. Дисциплина «Деловое общение в спорте» читается на очной форме обучения – **на четвертом курсе:**

**в седьмом семестре** – у студентов

- **2 потока** по специализации: *Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах* и у студентов

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

**в восьмом семестре** у студентов

**- 1 потока** по специализации: *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе , Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в хоккее*.

Место дисциплины в ряду таких курсов как «Конфликтология в спорте», «Философия», «Менеджмент физической культуры и спорта» «Спортивная дипломатия», «Правовые основы профессиональной деятельности», «Тайм-менеджмент», будут дополнены и конкретизированы изучением дисцплины «Деловое общение в спорте».

Дисциплина «Деловое общение в спорте» – является важным звеном в профессиональной подготовке. В дальнейшем понятия этикет, деловые отношения, деловое общение помогут успешно провести Организационную и Тренерскую практику, а также в защите Выпускной квалификационной работы, так как дисциплина помогает создать имидж уверенного в себе человека, обладающего высоким культурно-образовательным и организаторским потенциалом в сфере физической культуры и общественной жизни, умеющем общаться в деловой сфере деятельности. Таким образом, дисциплина «Деловое общение в спорте» вырабатывает навыки для успешной профессиональной деятельности и (или) для продолжения образования в магистратуре.

**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 Б1.В.ДВ.02.14 Деловое общение в спорте** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **ения Очная форма** | **ения Очная форма** | **ения Очная форма** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-2*** | *Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.* | **8** | **7** | |
| ПК.2.2 | .Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | 8 | 7 | 7 |

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

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

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся | | | | тФорма |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | онного типаЗанятия | рского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | Раздел 1. Этикет как учение о культуре общения и поведения. История Этикета | **8** | **7** | **7** | | 10 | 17 | | |
| **2** | Раздел 2. Культура общения как инструмент этикета. Виды этикета | **8** | **7** | **7** | | 10 | 17 | | |
| **3** | Раздел 3. Деловой этикет | **8** | **7** | **7** | | 10 | 17 | | |
| **4** | Раздел 4. Деловое общение | **8** | **7** | **7** | | 10 | 17 | | |
| | Итого за семестр 108 | | | | | 40 | 68 | | |

## 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

*Примерный перечень вопросов к зачету*

1. Этикет как составная часть внешней культуры человека.
2. Культурно-историческая модель личности (от античности до современности).
3. Культура речи. Речевой этикет в сфере спорта.
4. Этикет деловой беседы.
5. Основные принципы и виды этикета.
6. Поведение как система поступков, правил и нравственных отношений.
7. Этическое и эстетическое в поведении спортсмена.
8. Кинесика о символике тела, жеста и мимики.
9. Особенности и виды конфликтов общении в сфере спорта.
10. Деловой этикет.
11. Этика руководителя в сфере спорта.
12. Профессиональная этика специалиста.
13. Внешний вид делового человека.
14. Роль культурной речи в спортивной тренировке.
15. Этикет, культура, нравственность и их взаимосвязь.

16. Основные способы обращения.
17. Правила знакомства и представления.
18. Формы приветствия.
19. Международная вежливость.
20. Правила приемов партнеров, встреча делегаций в сфере спорта.
21. Общение как коммуникация, восприятие, взаимодействие.
22. Деловое общение: виды, принципы, нормы.
23. Этическая культура делового общения.
24. Этика руководителя и подчиненного в сфере спорта.
25. Деловые ситуации в сфере спорта
26. Деловые переговоры и их специфика в сфере спорта .
27. Роль деловых приемов в обеспечении эффективности делового общения.
28. Основные принципы современного этикета.
29. Субординация в деловом общении в сфере спорта.
30. Вербальный язык делового общения.
31. Невербальное общение и его специфика.
32. Деловое пространство и его законы.
33. Подарки в деловой сфере.
34. Визитные карточки: правила использования, стандарты оформления, правила вручения.
35. Этика и этикет делового общения в разных странах.
36. Структура делового письма. Правила оформления.
37. Виды внутренних и внешних деловых писем.
38. Правила электронного письма.
39. Принципы субординации.
40. Техника ведения телефонных переговоров.
41. Мобильный этикет.
42. Прием посетителей в офисе.
43. Цветы в деловой сфере.
44. Деловой подарок.
45. Виды деловых мероприятий. Принципы организации и проведения.
46. Приемы. Виды и правила организации.
47. Этапы подготовки делового мероприятия.
48. Торжественные церемонии.
49. Правила успешной презентации.
50. Правила использования в деловой сфере символов государственной власти:Герб. Гимн. Флаг.
51. Этикет и общение в история развития мирового спорта.
52. Этикет и общение в мировых спортивных соревнованиях.
53. Виды спортивных мероприятий, требования к их проведению и общению.
54. Церемонии открытия, награждения и закрытия спортивных мероприятий.
55. Роль ответственного в организации и проведении спортивных мероприятий.

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

### *а) Основная литература:*


1. Емельянова Е. А. Деловые коммуникации: учебное пособие.- Изд-во: Эль Контент, 2014- 122 с. www.biblioclub.ru
2. Ермакова Ж. Профессиональная этика и этикет : практикум: учебное пособие к практическим занятиям.- Изд.-во: ОГУ, 2013 – 104 с. www.biblioclub.ru

3. Зарайченко В. Е. Этикет государственного служащего: учебное пособие - М: Феникс, 2013- 448с. www.biblioclub.ru
4. Кузнецов И. Н. Современный этикет. – М.: Дашков и К°, 2015 – 496 с. www.biblioclub.ru
5. Культура речевого общения: учебное пособие/под ред.: Антипов А. Г.- Из-во:
6. Кемеровский ГУ 2014 – 382 с. www.biblioclub.ru
7. Малявина Г. В. Национальный этикет: учебное пособие. – Изд-тво: СКФУ, 2015- 193 с. www.biblioclub.ru
8. Профессиональная этика и служебный этикет: учебник/ред.: Кикоть В. Я. –М.: Юнити-Дана, 2015- 559 с. www.biblioclub.ru
9. Ступникова Л. Г., Тарнавская Л. Н. Основы делового этикета: краткое справочное пособие.- М: Директ-Медиа, 2015 -76 с. www.biblioclub.ru
10. Шевелева О. В. Атлет и этикет: учебное пособие.- Изд.-во: Спорт, 2016-168 с. www.biblioclub.ru

*б) Дополнительная литература:*

1. Борунков, А.Ф. Дипломатический протокол в России / А.Ф. Борунков. - 3-изд., доп. - М.: Междунар. отношения, 2007. - 262 с.: ил.
2. Бреннен, Л. Деловой этикет : [пер. с англ.] = Business etiquette for the 21st century / Линн Бреннен. - М.: Рипол Классик, 2007. - 463 с.
3. Из опыта работы преподавателей этикета Санкт-Петербурга. Вып. 1 / СПб шк. изящ. манер и искусства общения "Политес". - СПб., 1993. - 39 с.: Коммуникационный менеджмент. Этика и культура управления / Анопченко Т.Ю. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 381 с.: табл. www.biblioclub.ru
4. Кузнецов, И.Н. Деловая переписка: учеб.-справ. пособие / И.Н. Кузнецов. - 3-е изд. - М.: Дашков и К, 2009. - 401 с. www.biblioclub.ru
5. Кузнецов, И.Н. Современный этикет. - 4-е изд. - М.: Дашков и К, 2007. - 495 с.
6. Лукьянова Н. А Выполнение контрольной работы по дисциплине «Деловой этикет и протокол»: методические указания. – Изд.-во: СибГУФК, 2014 – 29 с. www.biblioclub.ru
7. Михайлова К. Ю., Трухачев А. В. Международные деловые переговоры.-М.: Агрус, 2013 – 368 с. www.biblioclub.ru
8. Богучарский Е. М. Мусульманский этикет. – Изд-во: РИПОЛ классик, 2010 – 272 с. www.biblioclub.ru
9. Мунин А. Н. Деловое общение : курс лекций: учебное пособие. - М.: Флинта, 2010 – 376 с. www.biblioclub.ru

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

Бизнес-этикет http://бизнес-этикет.рф/

Журнал «Деловой протокол и этике» http://protocolonline.ru/

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система - Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений - Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro (Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point, Microsoft Outlook).
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
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС. - www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ. - www.rsl.ru

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

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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине*** **Б1.В.ДВ.02.14 Деловое общение в спорте** ***для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура* ***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе,*

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

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем.
Сроки изучения дисциплины (модуля): **7 семестр** – 2,3 пот., **8 семестр** – 1пот.
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| ***7-ый семестр*** *2 и 3 потоки* | | | |
| *1* | *Выступление на семинарах*: | *4- 6 неделя* | *10* |
| *2* | *Презентация по темам (на выбор.*<br>*Форма контроля –.заслушивание и обсуждение презентации,* представлен и соблюден баланс между текстовой и иллюстративной частью на слайдах. | *7-9 недели* | *15* |
| *3* | *Подготовка докладов (на выбор.*<br>*Форма контроля –.заслушивание и обсуждение* | *11-13 недели* | *15* |
| *4.* | *Рефераты по темам (на выбор.*<br>*Форма контроля – заслушивание и обсуждение.* | *14-16 неделя* | *20* |
| *8.* | *Контрольная работа*по 1 - 4 разделу | *17 неделя* | *10* |
| *9.* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | ***Итого по семестру*** | | **80 баллов** |
| | ***Зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| ***8-ый семестр** 1 поток* | | | |
| *1* | *Выступление на семинарах*: | *28-30 неделя* | *10* |
| *2* | *Презентация по темам (на выбор.*<br>*Форма контроля –.заслушивание и обсуждение презентации,* представлен и соблюден баланс между текстовой и иллюстративной частью на слайдах. | *28-31 недели* | *15* |
| *3* | *Подготовка докладов (на выбор.*<br>*Форма контроля –.заслушивание и обсуждение* | *32-34 недели* | *15* |
| *4.* | *Рефераты по темам (на выбор.*<br>*Форма контроля – заслушивание и обсуждение.* | *35-37 неделя* | *20* |
| *8.* | *Контрольная работа*по 1 - 4 разделу | *39 неделя* | *10* |
| *9.* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | ***Итого по семестру*** | | **80 баллов** |
| | ***Зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | Виды текущего контроля успеваемости | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа «*Раздел 1-4 *по теме, пропущенной студентом* | *10* |
| *2* | *Подготовка доклада* | *10* |
| *3* | *Написание реферата по предлагаемым темам (по выбору студента)* | *15* |
| *4* | *Презентация по темам Разделов 1,2,3,4 (по выбору студента)* | *15* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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

**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра** Рекламы, связей с общественностью
и социально-гуманитарных проблем

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
# «Б1.В.ДВ.02.14 Деловое общение в спорте»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)
Направление подготовки/специальность:
49.03.01 "Физическая культура"
(код и наименование)
Направленность (профиль):
Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе , Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в гимнастике, "Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(наименование)
Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

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

***3.*** **Цель освоения дисциплины:** Целью курса «Деловое общение в спорте» является овладение основами знаний об этикете как основополагающей сфере гуманитарного знания, формирование навыков этического анализа проблем современной цивилизации. Изучение делового общения способствует формированию у студентов физической культуры и спорта системы ценностно-смысловых и нормативно-регулятивных установок в профессиональной деятельности, гуманного отношения к окружающему миру, другим людям, самому себе, а также помогает овладеть методиками коммуникативного общения с разными социальными группами.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине Б1.В.ДВ.02.14 Деловое общение в спорте** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **ения Очная форма** | **ения Очная форма** | ***ток)* Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК-2*** | *Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.* | **8** | **7** | |
| ПК.2.2 | .Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки | 8 | 7 | 7 |

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

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

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся | | | | тФорма |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | онного типаЗанятия | рского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | Раздел 1. Этикет как учение о культуре общения и поведения. История Этикета | **8** | **7** | **7** | | 10 | 17 | | |
| **2** | Раздел 2. Культура общения как инструмент этикета. Виды этикета | **8** | **7** | **7** | | 10 | 17 | | |
| **3** | Раздел 3. Деловой этикет | **8** | **7** | **7** | | 10 | 17 | | |
| **4** | Раздел 4. Деловое общение | **8** | **7** | **7** | | 10 | 17 | | |
| | Итого за семестр 108 | | | | | 40 | 68 | | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт** Гуманитарный

**Кафедра** Экономики и права

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# Б1.В.ДВ.02.15 «Экономика в сфере физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

(наименование)

Уровень образования: *бакалавр*
Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
«Экономики и права»
(наименование)

Протокол №_2_ от «_05_» _сентября_____2019 г.

Составитель:
Ратникова Ирина Павловна, к.э.н., доцент, доцент, кафедра экономики и права
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Экономик в сфере физической культуры и спорта» - дать, студентам необходимые знания, умения и навыки, в том числе:

- знания места и роли экономической составляющей;
- умение проанализировать экономические аспекты, раскрыть социальные механизмы гарантированного осуществления финансового обеспечения в РФ и в отрасли ФКиС;
- владение навыками самостоятельного рассмотрения источников бюджетного и внебюджетного финансирования в РФ и в отрасли ФКиС.

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

Б1.В.ДВ.02.15 Дисциплина «Экономика в сфере физической культуры и спорта» относится к дисциплинам по выбору ООП (ОПОП).

Экономика в сфере физической культуры и спорта является одной из дисциплин по выбору в системе подготовки студентов по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

Экономика в сфере физической культуры и спорта как учебная дисциплина в системе подготовки студентов связана с дисциплинами учебного плана:

-в теоретико-методологическом направлении — с "Экономической теорией";

-в направлении, обеспечивающем изучение количественных форм экономических явлений и процессов, — с "Математикой".

Указанные связи дисциплины "Экономика в сфере физической культуры и спорта" дают студенту системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом, что обеспечивает соответствующий теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности.

В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения основ экономики, используются при выполнении учебно-исследовательских аналитических работ, курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

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

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

| компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | *(1 поток)* Очная форма обучения | *(2 поток)* Очная форма обучения | *(3 поток)* Очная форма обучения |
|---|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК.2.2.*** | ***Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки*** | **8** | **7** | **7** |

## 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часа**.

**Очная форма обучения**

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Современная экономика и экономическая наука. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **2** | Общие проблемы экономического развития и отрасли ФКиС. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 8 | | |
| **3** | Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **4** | Отношения собственности в отрасли ФКиС. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **5** | Формирование стоимость в отрасли ФКиС. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **6** | Финансовая система. Бюджет как они формируются в ФКиС. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 8 | | |
| **7** | Безработица. Инфляция. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **8** | Налоговая система РФ. Налоги отрасли ФКиС. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 8 | | |
| **9** | Кредитно-банковская система | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **10** | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики и как они отражаются в отрасли ФКиС | **8** | **7** | **7** | | 4 | 8 | | |
| | | | | | | | | | |
| | Итоговая форма контроля | **8** | **7** | **7** | | | | | **Зачёт** |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | |

## 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.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Экономика в сфере физической культуры и спорта» является зачёт.

Вопросы к зачету:

1.Предмет и функции экономической теории.

2.Виды экономических ресурсов (факторов производства), их ограниченность и необходимость эффективного использования.

3.Понятие экономической системы, виды экономических систем.

4.Сущность рынка и условия его функционирования.

5.Фукции рынка.

6.Роль конкуренции в развитии экономики. Совершенная и несовершенная конкуренция. Конкуренция в отрасли ФКиС.

7.Сущность монополии. Антимонопольное законодательство.

8.Особенности монополизации в России и антимонопольная политика РФ.

9.Закон спроса. Факторы, влияющие на спрос. Эластичность спроса.

10.Закон предложения. Факторы, влияющие на предложение. Эластичность предложения.

11.Механизм ценообразования. Функции цены.

12.Виды издержек производств, бухгалтерские и экономические издержки.

Расчет предельных издержек. Расчеты издержек в отрасли ФКиС.

13.Прибыль-доход предпринимателя. Факторы, влияющие на норму прибыли.

14.Рынок труда. Спрос и предложение труда.

15.Заработная плата – доход наемных работников. Заработная плата в отрасли ФКиС.

16.Номинальные и реальные доходы населения. Факторы, влияющие на уровень реальных доходов населения.

17.Рынок капитала.

18.Процентные ставки и инвестиции

19.Земельная рента – доход собственника земли. Цена земли.

20.Виды фирм.

21.Распределение доходов. Кривая Лоренца. Качество жизни, показатели уровня жизни населения.

22.Основные макроэкономические показатели (ВВП, ВНП, НД) и способы их расчета.

23.Сущногсть и функции денег. Содержание денежной массы.

24.Бумажные деньги. Уравнение обмена

25.Банки и их роль осуществлении денежно – кредитной политики. Пассивные и активные операции банков.

26. Природа ссудного процента и его значение в экономике.

27. Функции и формы кредита. Принципы кредитования в отрасли ФКиС.

28. Рынок ценных бумаг как составная часть финансового рынка. Виды, ценных бумаг.

29. Инфляция: причины, виды и социально – экономические последствия.

30. Содержание антиинфляционной политике правительства.

31. Безработица и ее формы в отрасли ФКиС.

32. Виды налогов и принципы налогообложения в отрасли ФКиС.

33. Предпосылки, цели и методы государственного регулирования экономического развития.

34. Государственный бюджет: доходы и расходы, проблемы их сбалансированности.

35. Дефицит госбюджета и пути его ликвидации.

36. Международное разделение труда. Формы межгосударственных экономических отношений.

37. Валютный курс и факторы, на него влияющие. Проблема конвертируемости российского рубля.

38. Внебюджетные фонды, источники их формирования и направления использования.

39.Экономический рост и развитие государства, причины и факторы влияния.

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

а) Основная литература:

1. Рыбина З.В. Национальная экономика России / З.В. Рыбина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 253 с. : табл., ил. – Режим доступа: по

подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500373. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-9898-9. – Текст : электронный.

б) Дополнительная литература:

1. Мировая экономика / ред. Ю.А. Щербанин. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 519 с. : табл., граф., схемы – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115041. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02262-8. – Текст : электронный.

2. Ефимова, Е.Г. Экономика / Е.Г. Ефимова. – 4-е изд., стер. – Москва : Издательство «Флинта», 2018. – 392 с. : табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461003 . – ISBN 978-5-89349-592-8. – Текст : электронный.

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

Экономический портал// URL: https://institutiones.com/

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, 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 б азы данных и информационные справочные системы:*

о «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

о Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

о Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Реализация программы дисциплины требует наличия учебной аудитории. Оборудование учебной аудитории:

1.Посадочные места по количеству обучающихся

2. Рабочее место преподавателя;

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

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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Экономика в сфере физической культуры и спорта» Гуманитарного института для обучающихся 4 курса направления подготовки 49.03.01 Физическая культура***

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

***очной формы обучения.***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.
Сроки изучения дисциплины: 8 (1 поток) или 7 (2 и 3 потоки) семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука.»* | | *10* |
| *2* | *Выполнение практического задания №1 по разделу «Формирование стоимости в отрасли ФКиС»* | | *30* |
| *3* | *Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС.»* | | *10* |
| *4* | *Презентация по теме «Безработица. Инфляция.»* | | *10* |
| *5* | *Посещение занятий* | | *20* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу «Современная экономика и экономическая наука»* | *10* |
| *2* | *Практическая работа №1. «Формирование стоимости в отрасли ФКиС»* | *30* |
| *3* | *Контрольная работа по разделу «Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС.»* | *10* |

## III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

**Институт** Гуманитарный

**Кафедра** Экономики и права

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.В.ДВ.02.15 Экономика в сфере физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

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

водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(наименование)

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

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетные единицы. 108 академических часа.

**2. Семестр освоения дисциплины: 8 (1 поток) или 7 (2 и 3 потоки) семестр (ы)**

**3. Цель освоения дисциплины:** выработка навыков целостного представления об экономической теории, как теоретической базе и практическом фундаменте современной науки управления развитием общества, ее функциях, составе и содержании методов обоснования принимаемых решений, определить сущность экономической составляющей; дать понимание экономических и финансовых основ, с более детальным рассмотрением, отрасли ФКиС.

**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 поток)* | **Очная форма обучения** *(2 поток)* | **Очная форма обучения** *(3 поток)* |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ПК.2.2.*** | ***Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки*** | **8** | **7** | **7** |

**5. Краткое содержание дисциплины:**

**Очная форма обучения**

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Современная экономика и экономическая наука. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **2** | Общие проблемы экономического развития и отрасли ФКиС. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 8 | | |
| **3** | Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **4** | Отношения собственности в отрасли ФКиС. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **5** | Формирование стоимость в отрасли ФКиС. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **6** | Финансовая система. Бюджет как они формируются в ФКиС. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 8 | | |
| **7** | Безработица. Инфляция. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **8** | Налоговая система РФ. Налоги отрасли ФКиС. | **8** | **7** | **7** | | 4 | 8 | | |
| **9** | Кредитно-банковская система | **8** | **7** | **7** | | 4 | 6 | | |
| **10** | Экономический рост и циклические колебания макроэкономики и как они отражаются в отрасли ФКиС | **8** | **7** | **7** | | 4 | 8 | | |
| | | | | | | | | | |
| | Итоговая форма контроля | **8** | **7** | **7** | | | | | **Зачёт** |
| | **Итого часов:** | | | | | **40** | **68** | | |

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 массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений им. В. А. Губанова

Протокол № 3 от «09» сентября 2019 г.

Составитель: Салахудинова Елена Сергеевна, старший преподаватель кафедры Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплин «Б1.В.ДВ.03.01 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» является: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету для любого возраста. Уметь организовать соревнования по подвижным играм, места проведения и технических возможностей.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме практической подготовки (частично).

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

Б1.В.ДВ.03.- Элективный курс по подвижным играм, относится к курсу по выбору, в системе подготовки бакалавров в области физической культуры. Структура курса включает в себя лекционное и практические занятия.

И взаимосвязана с дисциплинами учебного плана: физическая культура и спорт, единоборства, скандинавская ходьба, настольный теннис и бадминтон, силовая подготовка, фитнес-аэробика, стрелковый спорт, фехтование, гребной спорт, велосипедный спорт, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

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

| Шифр компетенции / код индикаторов достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикаторов достижения компетенции | *(1 поток)* **Очная форма обучения** | *(2 поток)* **Очная форма обучения** | *(3 поток)* **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***УК-7*** | *Способность поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.* | | | |
| УК-7.1. | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности | 1 | *1* | *1* |
| *УК-7.2* | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.3 | Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников | 1 | 1 | 1 |
| *УК-7.4* | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта | 1 | 1 | 1 |
| *УК-7.5* | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.6. | Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности | 1 | 1 | 1 |
| *УК-7.7* | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности | 1 | 1 | 1 |
| *УК-7.8* | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.9. | Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности | 1 | 1 | 1 |
| *УК-7.10* | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов. | 1 | 1 | 1 |

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Теория: Основные понятия об игре** | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 20 | | |
| **2** | **Методика проведения подвижных игр** | 1 | 1 | 1 | | 10 | 20 | | |
| **3** | **Методика проведения игр-эстафет** | 1 | 1 | 1 | | 8 | 22 | | |
| | | | | | | | | | |
| | **Итого часов:** | | | | **2** | **18** | **62** | | **зачет** |

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

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

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

***Раздел №1***

***Перечень примерных контрольных вопросов к зачету.***

1. Определение понятия игры.
2. Отличие подвижных игр от спортивных.
1. Подвижные игры как средство подготовки в различных видах спорта.
2. Игры в школьном уроке физической культуры.
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**

1. Составление конспектов по заданным играм: игра для младшего школьного возраста, игра для среднего или для старшего школьного возраста
2. Проведение 1-ой игры из написанных конспектов.

**Раздел №3**

Составление конспектов и проведение игр-эстафет.

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

1) Основная литература:

«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.
Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

1.https://rucont.ru/efd/236381 Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) метод. рекомендации. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

***2.https://rucont.ru/efd/286728*** Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС ***www.rucont.ru***

2) Дополнительная литература:

«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.
Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС 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. Кузьмичесва]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.

4.Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: Учебное пособие для ВУЗов и ССУЗов физической

культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре, спорту и туризму.- М.:СпортАкадемПресс, 2002 .- 229 с.

5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рекомендовано Гос Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму – М.: СпортАдемПресс, 2002.-279 с.: ил.

6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова 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. Глейберман 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.

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

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный

портал.

2.http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

3. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

5. www.proquest.com - «Health Research Premium Collection» компании ProQuest.

6. 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.

| № п\п | Наименование дисциплин (модулей), практик 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.** | Подвижные игры | **Аудитория для занятий лекционного типа №**<br>Комплект аудиторной мебели, учебная доска. ***Набор демонстрационного оборудования****:* ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.<br>***Лицензионное программное обеспечение*:**<br>1) Windows Professional, x64 Ed.;<br>2) Microsoft Office 2016;<br>3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);<br>4) Acrobat Reader DC. | г.Москва, Сиреневый б-р, д.4 |
| 2. | **Практические занятия** | **Спортивные залы, для проведения практических занятий.**<br>Спортивный инвентарь для проведения подвижных игр. | г.Москва, Сиреневый б-р, д.4 |
| 3. | **Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП)** | ***Аудитория №***<br>Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.<br>***Лицензионное программное обеспечение*:**<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 | г.Москва, Сиреневый б-р, д.4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;<br>д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ. | |

.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине*** Б1.В.ДВ.03.01 «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
***для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса,***
***направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура*
***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*
***очной формы обучения***

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений им. В.А. Губанова*
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** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | **(в неделях)** | |
| *1.* | *Выполнение практического задания №1 по разделу «Методика проведения подвижных игр»* | *30* | |
| *2.* | *Выполнение практического задания №2 по разделу «Методика проведения подвижных игр»* | *15* | |
| *3.* | *Выполнение практического задания №3 по разделу «Методика проведения игр-эстафет»* | *15* | |
| *4.* | *Посещение занятий* | *20* | |
| | | | |
| | ***Зачёт*** | ***20*** | |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| | *Подготовить конспекты по заданным играм (3игры), по разделу (модулю) Методика проведения подвижных игр и игр- эстафет* | *15* |
| | *Написание реферата и /или выполнение презентации по предложенным темам* | *10/10* |

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ**

1. Подвижные игры на воздухе и их значение.
2. Подвижные игры на воде и их значение.
3. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
4. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
5. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
6. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
7. Подвижные игры для воспитания ловкости.
8. Подвижные игры для воспитания силы.
9. Подвижные игры для воспитания выносливости.
10. Подвижные игры для воспитания быстроты.
11. Подвижные игры для воспитания гибкости.

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

# АННОТАЦИЯК РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике,

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

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

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *82 академических часа*
2. **Семестр освоения дисциплины:** *1 семестр*

**3.Цель освоения дисциплины:** *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.*

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

| **Шифр компетенции / код индикаторов достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикаторов достижения компетенции** | *(1 поток)***Очная форма обучения** | *(2 поток)* **Очная форма обучения** | *(3 поток)***Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***УК-7*** | *Способность поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.* | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| УК-7.1. | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности | 1 | *1* | *1* |
| *УК-7.2* | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.3 | Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников | 1 | 1 | 1 |
| *УК-7.4* | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта | 1 | 1 | 1 |
| *УК-7.5* | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.6. | Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности | 1 | 1 | 1 |
| *УК-7.7* | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности | 1 | 1 | 1 |
| *УК-7.8* | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.9. | Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности | 1 | 1 | 1 |
| *УК-7.10* | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов. | 1 | 1 | 1 |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

## Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Теория: Основные понятия об** | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 20 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **игре** | | | | | | | | |
| **2** | **Методика проведения подвижных игр** | 1 | 1 | 1 | | 10 | 20 | | |
| **3** | **Методика проведения игр-эстафет** | 1 | 1 | 1 | | 8 | 22 | | |
| | | | | | | | | | |
| | **Итого часов:** | | | | **2** | **18** | **62** | | **зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики единоборств**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
# Единоборства

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

***Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована на основании решения заседания кафедры ТиМ единоборств Протокол № 02 от «09» сентября 2019 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)

**Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины (модуля) «**Единоборства»** являются:
- формирование у студентов методических основ обучения приемам в различных единоборствах;
- освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий единоборцев;
- развитие личностного потенциала и творческого мышления студентов;
- формирование у студентов системы знаний, умений, навыков необходимых для освоения дисциплины;
- повышение уровня двигательных возможностей студентов.

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

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

Учебная дисциплина «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 и спорта, физическая культура и спорт, 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 одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

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

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

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

## 3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) **82 академических часа.**

Распределение учебных часов

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | **1. Введение в курс дисциплины** | | | | | | | | |
| **1** | Единоборства как составная часть физического воспитания в России. Классификация видов единоборств. Формы организации и содержания занятий по единоборствам | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 6 | | |
| | **2. Вспомогательные элементы техники единоборств** | | | | | | | | |
| **2** | Стойки, передвижения, захваты, освобождения от захватов. Обще и специально подготовительные упражнения в единоборствах. | 1 | 1 | 1 | | 2 | 8 | | |
| **3** | Страховка и самостраховка при падениях на спину, на бок, вперед на руки. | | | | | 2 | 8 | | |
| **4** | Игры: на выведение из равновесия, в касания, в захваты, в дебюты. в теснение, в перетягивание. | | | | | 2 | 8 | | |
| | **3. Основные элементы техники и тактики единоборств** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5** | Техника единоборств в стойке: броски, переводы, сваливания, и защиты от них. | 1 | 1 | 1 | | 2 | 8 | | |
| **6** | Техника единоборств в партере (положение лежа): броски, перевороты, удержания, выходы на верх, болевые, удушающие и защиты от них. | | | | | 2 | 8 | | |
| **7** | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой. | | | | | 2 | 6 | | |
| **8** | Тактические действия в единоборствах: маневрирование, вызов, угроза, маскировка, подавление. | | | | | 2 | 8 | | |
| **9** | Поединки с применением ранее изученных действий в стойке и партере (положении лежа). | | | | | 2 | 2 | | |
| | **Итого часов: 82** | | | | 2 | 18 | 62 | | **Зачет** |

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

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

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

**Содержание зачетных требований для студентов в 1семестр (1, 2 и 3 потоки), очной формы обучения**

**Вопросы для устного ответа:**

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

1. Двигательные действия спортсменов в поединке, объективные возможности взаимозамен между их разновидностями.
2. Атаки и противодействия атакам, способы их подготовки.
3. Разнообразие проявлений психических свойств участников поединков, обеспечивающих успешность применения действий.
4. Проявление двигательных возможностей участников поединков, обеспечивающих успешность применения действий.
5. Классификация видов единоборств.
6. Различия между источниками и способами оценки тактической информации.
7. Правила ведения схваток и боев в одном из видов единоборств.
8. Различия в технике и тактике единоборств с оружием и без него.
9. Личностные качества единоборца.
10. Состав базовых действий.
11. Состав ложных действий.
12. Способности, определяющие уровень тактического мышления обучаемых.
13. Упражнения и комбинации приемов на развитие памяти и внимания.
14. Формирование личностных качеств в сочетании с волевыми усилиями.
15. Упражнения и комбинации приемов на совершенствование простых и сложных двигательных реакций.
16. Упражнения и комбинации приемов, способствующих формированию специфических умений единоборцев, проявляемые в «чувстве боя».
17. Тактическая взаимозависимость между применяемыми разновидностями действий нападения и защиты.
18. Использование конкретных замыслов противника для подбора средств противодействия.

19. Средства разрушения намерений противника применением неожиданных действий.
20. Единоборства в олимпийской программе (от панкратиона до современных олимпиад).
21. 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).

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

1) Основная литература:

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1; То же [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482;

2. 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.

3. 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. Ерегина. - М.: Сов. спорт, 2011. - 447 с.: табл.

3. Чумаков Е.М. Спортивная борьба: [Метод. пособие для студентов фак. заоч. обучения ин-тов физ. культуры] / Чумаков Евгений Михайлович. - М.: ФиС, 1959. - 48 с.

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

5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм VHS (60 мин), 2002.

6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е.Табаков//видеофильмы VHS (60 мин+60 мин), 2002.

7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// видеофильм VHS (60 мин), 2002.

8. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.

9. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.

10. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.

11. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.

12. .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.

13. 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.

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

*www.sambo.ru*
*www.sambo70.ru*
*www.mossambo.ru*
*www.wikipedia.org*

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Организационно-методические особенности занятий в тренажерном зале», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: Обучающие программы:

***- Электронный учебник:***

Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов:

1. «Боевые искусства. Энциклопедия восточных единоборств», CD, 1995.
2. Волостных В.В. Энциклопедия боевого самбо / В.В. Волостных, А.Г. Жуков, В.А. Тихонов// 3 видеофильма VHS (по 90 мин), 1992.
3. Жуков А.Г. Боевое самбо для всех / А.Г. Жуков, В.А. Тихонов, О.А. Шмелев // видеофильм (120 мин), 1991.
4. ***Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков //видеофильм***

***Программное обеспечение дисциплины (модуля):***

| | | |
|---|---|---|
| Общесистемные программные средства | | |
| 1. | Microsoft Windows | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796. |
| 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 централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе. |
| 3. | Adobe Acrobat DC | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (pdf). Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 4. | WinRAR (WinZip) | Архиватор файлов. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 5. | Dr.Web | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

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

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

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

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

Лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю*) «Физическая культура: единоборства»* для обучающихся института Спорта и физического воспитания, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр (1, 2 и 3 потоки)
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>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 | <br>2 неделя<br>3 неделя<br>4 неделя<br>5неделя<br>6 неделя<br>7 неделя | <br>5<br>5<br>5<br>10<br>10<br>5 |

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Основные стойки, передвижения, захваты. Освобождения от захватов. Обще и специально подготовительные упражнения в единоборствах* | *5* |
| *2* | *Страховка и самостраховка при падениях на спину, на бок, вперед на руки.* | *5* |
| *3* | *Игры: на выведение из равновесия, в касания, в захваты, в дебюты. в теснение, в перетягивание.* | *10* |
| *4* | *Реферат по теме: «Общие основы единоборств»* | *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.

## 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 единоборств**

# АННОТАЦИЯК РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Единоборства

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

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

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** *составляет* ***82*** *часа.*

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *1 семестр (1,2 и 3 потоки).*

**3. Целями освоения дисциплины (модуля) «Единоборства» являются:**

- формирование у студентов методических основ обучения приемам в различных единоборствах;
- освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий единоборцев;
- развитие личностного потенциала и творческого мышления студентов;
- формирование у студентов системы знаний, умений, навыков необходимых для освоения дисциплины;
- повышение уровня двигательных возможностей студентов.

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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| УК-7.5. | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений | *1* | *1* | *1* |
| УК-7.6. | Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности | *1* | *1* | *1* |
| УК-7.7. | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; | *1* | *1* | *1* |
| УК-7.8. | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | *1* | *1* | *1* |
| УК-7.9. | Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности | *1* | *1* | *1* |
| УК-7.10 | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов | *1* | *1* | *1* |

## 5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | **1. Введение в курс дисциплины** | | | | | | | | |
| **1** | Единоборства как составная часть физического воспитания в России. Классификация видов единоборств. Формы организации и содержания занятий по единоборствам | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 6 | | |
| | **2. Вспомогательные элементы техники единоборств** | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2** | Стойки, передвижения, захваты, освобождения от захватов. Обще и специально подготовительные упражнения в единоборствах. | 1 | 1 | 1 | | 2 | 8 | | |
| **3** | Страховка и самостраховка при падениях на спину, на бок, вперед на руки. | | | | | 2 | 8 | | |
| **4** | Игры: на выведение из равновесия, в касания, в захваты, в дебюты. в теснение, в перетягивание. | | | | | 2 | 8 | | |
| | **3. Основные элементы техники и тактики единоборств** | | | | | | | | |
| **5** | Техника единоборств в стойке: броски, переводы, сваливания, и защиты от них. | 1 | 1 | 1 | | 2 | 8 | | |
| **6** | Техника единоборств в партере (положение лежа): броски, перевороты, удержания, выходы на верх, болевые, удушающие и защиты от них. | | | | | 2 | 8 | | |
| **7** | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой. | | | | | 2 | 6 | | |
| **8** | Тактические действия в единоборствах: маневрирование, вызов, угроза, маскировка, подавление. | | | | | 2 | 8 | | |
| **9** | Поединки с применением ранее изученных действий в стойке и партере (положении лежа). | | | | | 2 | 2 | | |
| | **Итого часов: 82** | | | | 2 | 18 | 62 | | **Зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного спортаР**

# АБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# «Скандинавская ходьба»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.

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

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики лыжного спорта

Протокол № 1 от «1» сентября 2019 г.

Составитель:
Баталов Алексей Григорьевич, профессор, заведующий кафедрой ТиМ лыжного спорта, кандидат педагогических наук.
Бурдина Марина Евгеньевна, доцент кафедры ТиМ лыжного спорта, кандидат педагогических наук.
Сенатская Валентина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры ТиМ лыжного спорта.

**1. Целью освоения дисциплины «Скандинавская ходьба» является:**

- сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли занятий северной (скандинавской) ходьбой как эффективного средства организации досуговой и спортивно-оздоровительной деятельности с населением;

- овладеть практическими умениями в разработке и реализации программ оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с различными категориями занимающихся.

**2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП) «Скандинавская ходьба».**

Дисциплина «Скандинавская ходьба» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту образовательного цикла программы бакалавриата. Формирование результатов освоения дисциплины «Скандинавская ходьба» в форме компетенций происходит на основе получаемых знаний, умений и навыков. В итоге у обучающихся должна быть сформирована устойчивая мотивация и потребность к здоровому образу жизни, в физическом самосовершенствовании через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Дисциплина «Скандинавская ходьба» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Она предполагает обучение передвижению ходьбой с отталкиванием палками и развитие общей выносливости, а также формирование культуры и правильной техники движений, укрепление здоровья и формирование навыков проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

Скандинавская ходьба является в России популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего развития, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами обязательной части. Освоение дисциплины «Скандинавская ходьба» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, прохождению спортивно-педагогической практики.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***(1 поток)*Очная форма обучения** | ***(2 поток)* Очная форма обучения** | ***(3 поток)* Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***УК-7*** | **способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | | |
| УК-7.1. | **Знает:**<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.2. | - правила эксплуатации спортивного инвентаря | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.3 | - требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.4. | - обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.5. | - правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.6. | **Умеет:**<br>**-** самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.7. | - пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности | 1 | 1 | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| УК-7.8. | - соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.9. | **Имеет опыт:**<br>- Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности | 1 | 1 | 1 |
| УК-7.10. | - Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов. | 1 | 1 | 1 |

## 4. Структура и содержание дисциплины «Скандинавская ходьба»

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

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1: Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения** | 1 | 1 | 1 | **2** | **2** | **11** | | |
| **2** | Тема 1.1.: История, современное состояние и перспективы развития скандинавской ходьбы | 1 | 1 | 1 | 2 | **-** | 3 | | |
| **3** | Тема 1.2.: Физиологические основы двигательной активности при занятиях скандинавской ходьбой | 1 | 1 | 1 | | **2** | 4 | | |
| **4** | Тема 1.3.: Факторы, обеспечивающие высокий оздоровительный эффект скандинавской ходьбы | 1 | 1 | 1 | | | 4 | | |
| **5** | **Раздел 2: Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой** | 1 | 1 | 1 | **-** | **2** | **7** | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **6** | Тема 2.1.: Экипировка для занятий скандинавской ходьбой | 1 | 1 | 1 | - | | 3 | | |
| **7** | Тема 2.2.: Выбор и подготовка палок для скандинавской ходьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий занятий | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 4 | | |
| **8** | **Раздел 3: Техника и методика обучения скандинавской ходьбе** | 1 | 1 | 1 | **-** | **4** | **15** | | |
| **9** | Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 3 | | |
| **10** | Тема 3.2.: Выбор и подготовка мест занятий, организация обучения | 1 | 1 | 1 | - | - | 4 | | |
| **11** | Тема 3.3.: Биомеханические основы техники ходьбы с палками классическим стилем | 1 | 1 | **1** | - | | 4 | | |
| **12** | Тема 3.4.: Методика обучения технике скандинавской ходьбы с палками | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 4 | | |
| **13** | **Раздел 4: Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы** | 1 | 1 | 1 | **-** | **6** | **16** | | |
| **14** | Тема 4.1.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся | 1 | 1 | 1 | **-** | | 4 | | |
| **15** | Тема 4.2.: Нормирование физической нагрузки оздоровительной направленности с учетом особенностей контингента занимающихся | 1 | 1 | 1 | **-** | 2 | 4 | | |
| **16** | Тема 4.3.: Основы спортивной тренировки и подготовка к участию в соревнованиях | 1 | 1 | 1 | **-** | | 4 | | |
| **17** | Тема 4.4.: Самоконтроль и оценка уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся | 1 | 1 | 1 | **-** | 4 | 4 | | |
| **18** | **Раздел 5: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе** | 1 | 1 | 1 | **-** | **4** | **13** | | |
| **19** | Тема 5.1.: Документы планирования и проведения | 1 | 1 | 1 | **-** | | 4 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | соревнований по скандинавской ходьбе | | | | | 2 | | | |
| **20** | Тема 5.2.: Выбор и подготовка соревновательных трасс (маршрутов) | 1 | 1 | 1 | - | | 3 | | |
| **21** | Тема 5.3.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по скандинавской ходьбе | 1 | 1 | 1 | - | | 3 | | |
| **22** | Тема 5.4.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах скандинавской ходьбы | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 3 | | |
| | **Итого часов:** | | | **82** | **2** | **18** | **62** | | **зачет** |

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Скандинавская ходьба».

**Вопросы и задания для промежуточного контроля к зачёту**

1. Скандинавская ходьба с палками – самое эффективное оздоровительное средство двигательной активности человека
2. Специфика организации и проведения занятий по скандинавской ходьбы.
3. Перспективы развития скандинавской ходьбы в России.
4. Современная экипировка для занятий по скандинавской ходьбе.
5. Требования к одежде в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки по скандинавской ходьбе.
6. Методика подбора длины палок для скандинавской ходьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий занятий.
7. Разновидности палок для скандинавской ходьбы.
8. Характеристика этапов и принципов обучения скандинавской ходьбы, их последовательность.
9. Взаимосвязь между этапами обучения и фазами формирования двигательного навыка.
10. Основные дидактические принципы обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности.
11. Система биомеханических движений в скандинавской ходьбе.
12. Биомеханические основы техники шага скандинавской ходьбы.

13. Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом занимающихся скандинавской ходьбой и эффективностью его использования.

14. Методика начального обучения скандинавской ходьбе с палками.

15. Попеременный шаг как основное подготовительное упражнение.

16. Типичные ошибки при обучении скандинавской ходьбе и методы их исправления.

17. Типичные травмы при занятиях скандинавской ходьбой с палками и причины их возникновения.

18. Методика реализации на практике мер предупреждения травматизма при занятиях скандинавской ходьбой.

19. Основные компоненты нагрузки, определяющие характер воздействия на организм при занятиях скандинавской ходьбой.

20. Физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на занятиях по скандинавской ходьбе.

21. Оценка переносимости нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов.

22. Нагрузка и соответствующие ей адаптационные процессы.

23. Требования к местам занятий для лиц старшего возраста с учетом уровня здоровья и индивидуальной физической подготовленности.

24. Специфика подготовки маршрутов для оздоровительно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе.

25. Сочетание компонентов рельефа на различных трассах (маршрутах) для скандинавской ходьбы

26. Методическая последовательность овладения техникой скандинавской ходьбы лицами с ограниченными возможностями различных категорий.

27. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося скандинавской ходьбой.

28. Методика дозирования оздоровительной нагрузки с учетом характера заболевания.

29. Спортивная тренировка как педагогически управляемый процесс развития и совершенствования двигательно-функциональных способностей занимающегося скандинавской ходьбой.

29. Основные закономерности построения и развертывания спортивно-тренировочного процесса на занятиях по скандинавской ходьбе.

30. Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.

31. Классификация упражнений для скандинавской ходьбы.

32. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений для скандинавской ходьбы.

33. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.

34. Влияние имитационных упражнений с палками на организм спортсмена. 35. Общая выносливость – основа развития физических качеств на занятиях по скандинавской ходьбе.

36. Основные средства, применяемые при обучении скандинавской ходьбы.

37. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм при занятиях скандинавской ходьбой.

38. Варианты чередования нагрузки и отдыха при выполнении упражнений.

39. Субъективные методы самоконтроля.

40. Объективные методы самоконтроля.

41. Частота сердечных сокращений - один из самых важных и достоверных показателей состояния занимающихся.

42. Использование методов стандартов, функциональных проб, антропометрических индексов и тестов для оценки состояния и физической подготовленности организма занимающегося скандинавской ходьбой.

43. Основные документы планирования и проведения соревнований по скандинавской ходьбе.

44. Режим проведения, особенности организации и судейства соревнований по скандинавской ходьбе.

45. Основные положения правил соревнований по скандинавской ходьбе.

46. Классификация соревнований по скандинавской ходьбе.

47. Методика определения результатов на соревнованиях по скандинавской ходьбе.

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

**1) Основная литература:**

1. Земба, Е. А. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов : учебное пособие / Е. А. Земба, М. Д. Кудрявцев, Т. Н. Кочеткова. – Красноярск : Сиб. гос. ун-т науки и технологий, 2017. – 96 с.

2. Плохой, В. Н. Скандинавская ходьба до и после 60-ти / В. Н. Плохой. – М. : Спорт, 2020. – 84 с.

3. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Кибардин, Г. М. Скандинавская ходьба лечит / Г. М. Кибардин. – Москва : Эксмо, 2020. – 128 с.

2. Мильнер, Е. Г. Ходьба вместо лекарств. – М. : Метафора, 2016. – 224 с.

3. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб. : Питер, 2015. – 304 с.

4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева, Е. Рефалюк-Бузовская. – СПб. : Питер, 2013. – 82 с.

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

1. http://www.inwa.ru – международная ассоциация скандинавской ходьбы.

2. http://www.rnwa.ru – русская национальная ассоциация скандинавской ходьбы

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

– *программное обеспечение дисциплины:*

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

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
4. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Скандинавская ходьба».

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Научная аппаратура:

- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR;
- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi;
- многофункциональный секундомер;
- цифровая видеокамера.

*Приложения к рабочей программе дисциплины «Скандинавская ходьба»*

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Скандинавская ходьба» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки*** *49.03.01* ***«Физическая культура» профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных*

*боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.*

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта
Сроки изучения дисциплины: 1 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт 1 семестр.*

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | Посещение практических занятий | *Весь период* | *20 баллов* |
| *2* | **Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1.** «Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения» | *3 неделя (2П)*<br>*9 неделя (1П)* | *5 баллов* |
| *3* | **Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2.** «Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой» | *4 неделя (2П)*<br>*10 неделя (1П)* | *5 баллов* |
| *4* | **Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3.** «Техника и методика обучения скандинавской ходьбе» | *5 неделя (2П)*<br>*11 неделя (1П)* | *5 баллов* |
| *5* | **Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4.** «Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы» | *7 неделя (2П)*<br>*13 неделя (1П)* | *5 баллов* |
| *6* | **Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5.** «Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе» | *11 неделя (2П)*<br>*17 неделя (1П)* | *5 баллов* |
| *7* | **Тесты действий** «Демонстрация техники скандинавской ходьбы в движении» | *5 неделя (2П)*<br>*11 неделя (1П)* | *15 баллов* |
| *8* | **Работа № 1 в системе МООДУС** «Методика определения энерготрат при ходьбе в зависимости от скорости и веса тела человека» | *3 неделя (2П)*<br>*9 неделя (1П)* | *5 баллов* |
| *9* | **Работа № 2 в системе МООДУС** «Методика определения индекса массы тела» | *7 неделя (2П)*<br>*13 неделя (1П)* | *5 баллов* |
| *10* | **Работа № 3 в системе МООДУС** «Подбор палок для скандинавской ходьбы с учётом уровня подготовленности занимающихся» | *5 неделя (2П)*<br>*11 неделя (1П)* | *5 баллов* |
| *11* | **Работа № 4 в системе МООДУС** «Оценка физической подготовленности по очковой | *7 неделя (2П)*<br>*13 неделя (1П)* | *5 баллов* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | системе К. Купера» | | |
| *12* | **Работа № 5 в системе МООДУС** «Определение выносливости в 12-минутном тесте К. Купера» | *9 неделя (2П) 15 неделя (1П)* | *5 баллов* |
| *13* | **Работа № 6 в системе МООДУС** «Полуторамильный тест ходьбы и бега К. Купера для оценки уровня физической подготовленности» | *9 неделя (2П) 15 неделя (1П)* | *5 баллов* |
| *14* | **Работа № 7 в системе МООДУС** «Методика определения функционального резерва организма проба Руфье» | *7 неделя (2П) 13 неделя (1П)* | *5 баллов* |
| *15* | ***Зачёт*** | *1 семестр* | *5 баллов* |
| *16* | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

**Примечания:**
1. К сдаче зачёта допускаются студенты, получившие не менее 56 баллов за выполнение программного материала по текущей успеваемости.
3. Студенты, успешно прошедшие дисциплину «Скандинавская ходьба», сдавшие все текущие отчётности по каждому самостоятельно выполненному заданию, оцениваемые по системе зачётных единиц на 61-95 баллов, могут получить автоматический зачёт, согласно шкале итоговых оценок успеваемости по дисциплине.

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

–Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачётом

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено | | Зачтено | | | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного спорта**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Скандинавская ходьба»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Скандинавская ходьба»** составляет *82 академических часа.*

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины«Скандинавская ходьба»:** *1 семестр*

**3. Цель освоения дисциплины «Скандинавская ходьба»:**

- сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли занятий северной (скандинавской) ходьбой как эффективного средства организации досуговой и спортивно-оздоровительной деятельности с населением;

- овладеть практическими умениями в разработке и реализации программ оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с различными категориями занимающихся.

**4. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Скандинавская ходьба»:***

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***(1 поток)*Очная форма обучения** | ***(2 поток)*Очная форма обучения** | ***(3 поток)*Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***УК-7*** | **способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | | |
| УК-7.1. | **Знает:**<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности | 1 | 1 | |
| УК-7.2. | - правила эксплуатации спортивного инвентаря; | 1 | 1 | |
| УК-7.3 | - требования профессиональной деятельности к | 1 | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | уровню физической подготовленности | | | |
| УК-7.4. | - обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта | 1 | 1 | |
| УК-7.5. | - правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | 1 | |
| УК-7.6. | **Умеет:**<br>**-** самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности | 1 | 1 | |
| УК-7.7. | - пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности | 1 | 1 | |
| УК-7.8. | - соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | 1 | |
| УК-7.9. | **Имеет опыт:**<br>- Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности | 1 | 1 | |
| УК-7.10. | - Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов. | 1 | 1 | |

## 5. Краткое содержание дисциплины «Скандинавская ходьба»:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа**.

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1: Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения** | 1 | 1 | | **2** | **2** | **11** | | |
| **2** | Тема 1.1.: История, современное состояние и | 1 | 1 | | | **-** | 3 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | перспективы развития скандинавской ходьбы | | | | | | | | |
| **3** | Тема 1.2.: Физиологические основы двигательной активности при занятиях скандинавской ходьбой | 1 | 1 | | 2 | | 4 | | |
| **4** | Тема 1.3.: Факторы, обеспечивающие высокий оздоровительный эффект скандинавской ходьбы | 1 | 1 | | | **2** | 4 | | |
| **5** | **Раздел 2: Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой** | 1 | 1 | | **-** | **2** | **7** | | |
| **6** | Тема 2.1.: Экипировка для занятий скандинавской ходьбой | | | | - | | 3 | | |
| **7** | Тема 2.2.: Выбор и подготовка палок для скандинавской ходьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий занятий | 1 | 1 | | - | 2 | 4 | | |
| **8** | **Раздел 3: Техника и методика обучения скандинавской ходьбе** | 1 | 1 | | **-** | **4** | **15** | | |
| **9** | Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения | 1 | 1 | | - | 2 | 3 | | |
| **10** | Тема 3.2.: Выбор и подготовка мест занятий, организация обучения | 1 | 1 | | - | - | 4 | | |
| **11** | Тема 3.3.: Биомеханические основы техники ходьбы с палками классическим стилем | 1 | 1 | | - | | 4 | | |
| **12** | Тема 3.4.: Методика обучения технике скандинавской ходьбы с палками | 1 | 1 | | - | 2 | 4 | | |
| **13** | **Раздел 4: Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы** | 1 | 1 | | **-** | **6** | **16** | | |
| **14** | Тема 4.1.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся | 1 | 1 | | **-** | | 4 | | |
| **15** | Тема 4.2.: Нормирование физической нагрузки оздоровительной направленности с учетом особенностей контингента | 1 | 1 | | **-** | 2 | 4 | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | занимающихся | | | | | | | | |
| **16** | Тема 4.3.: Основы спортивной тренировки и подготовка к участию в соревнованиях | 1 | 1 | | **-** | | 4 | | |
| **17** | Тема 4.4.: Самоконтроль и оценка уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся | 1 | 1 | | **-** | 4 | 4 | | |
| **18** | **Раздел 5: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе** | 1 | 1 | | **-** | **4** | **13** | | |
| **19** | Тема 5.1.: Документы планирования и проведения соревнований по скандинавской ходьбе | 1 | 1 | | **-** | 2 | 4 | | |
| **20** | Тема 5.2.: Выбор и подготовка соревновательных трасс (маршрутов) | 1 | 1 | | **-** | | 3 | | |
| **21** | Тема 5.3.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по скандинавской ходьбе | 1 | 1 | | **-** | | 3 | | |
| **22** | Тема 5.4.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах скандинавской ходьбы | 1 | 1 | | **-** | 2 | 3 | | |
| | **Итого часов:** | | | **82** | **2** | **18** | **62** | | **зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**
**«Настольный теннис и бадминтон»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 гг.

Москва - 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Протокол № …..от « ….» _____20__ г.

Составитель:
**Лаптев Алексей Иванович** кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта, РГУФКСМиТ.

## 1. Цель освоения дисциплины Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон»

Цель освоения дисциплины Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон» является: сформировать у студентов представление об индивидуально-игровых видах спорта – настольный теннис и бадминтон. Обучение технике игры в бадминтон и настольный теннис. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами индивидуально-игровых видов спорта. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису и бадминтону для различных слоев населения.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон» относится к блоку дисциплин по выбору Б1.В.ДВ. ОПОП.

Данная дисциплина является практической основой для углубления профессиональной и физической подготовленности студента по специальности 49.03.01 «Физическая культура» и профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», расширения сферы применения его профессиональных навыков и умений средствами настольного тенниса и бадминтона, что обусловлено взаимодействием практических умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В программе определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ДВ.03.03 Индивидуально-игровые виды спорта», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **наименование** | Очная форма обучения (1-3 поток) |
| **1** | **2** | **3** |
| ***УК-7*** | **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | *2* |

| | | |
|---|---|---|
| УК-7.1. | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности | *2* |
| УК-7.2. | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря; | *2* |
| УК-7.3. | Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников | *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. Структура и содержание дисциплины Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **82 академических часа**.

**Структура и содержание дисциплины Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон»**

**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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **1. Индивидуально-игровые виды спорта в системе физического воспитания России, история и перспективы развития** | **2** | **1** | | **6** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2** | **2. Индивидуально-игровые виды спорта в сфере массово-оздоровительной работы** | **2** | **1** | | **6** | | |
| **3** | 2.1.Техника безопасности в занятиях индивидуально-игровыми видами спорта (настольный теннис и бадминтон) при массово-оздоровительной работе | **2** | 1 | | 6 | | |
| **4** | **3.Техника индивидуально-игровых видов спорта** | **2** | | **10** | **18** | | |
| **5** | 3.1.Основы техники игры в настольном теннисе | **2** | | 4 | 4 | | |
| **6** | 3.2.Основы техники игры в бадминтоне | **2** | | 4 | 4 | | |
| **7** | 3.3.Методика обучения техническим действиям и передвижениям в настольном теннисе | **2** | | 1 | 4 | | |
| **8** | 3.4.Методика обучения техническим действиям и передвижениям в бадминтоне | **2** | | 1 | 6 | | |
| **9** | **4.Тактика индивидуально-игровых видов спорта** | **2** | | **4** | **16** | | |
| **10** | 4.1.Основы тактики игры в настольном теннисе | **2** | | 1 | 4 | | |
| **11** | 4.2.Основы тактики игры в бадминтоне | **2** | | 1 | 4 | | |
| **12** | 4.3.Тактика одиночных, парных и командных игр в настольном теннисе | **2** | | 1 | 4 | | |
| **13** | 4.4.Тактика одиночных, парных и командных игр в бадминтоне | **2** | | 1 | 4 | | |
| **14** | **5. Правила соревнований индивидуально-игровых видов спорта и методика судейства и спортивный инвентарь** | **2** | | **4** | **16** | | |
| **15** | 5.1. Правила соревнований игры в настольный теннис и методика судейства | **2** | | 2 | 4 | | |
| **16** | 5.2. Правила соревнований игры в бадминтон и методика судейства | **2** | | 2 | 4 | | |
| **17** | 5.3. Спортивное оборудование и инвентарь для настольного тенниса | **2** | | | 4 | | |
| **18** | 5.4. Спортивное оборудование и инвентарь для бадминтона | **2** | | | 4 | | |
| **Итого часов: 82** | | | **2** | **18** | **62** | | **зачет** |

## Содержание дисциплины Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон»

## Раздел 1. Индивидуально-игровые виды спорта в системе физического воспитания России, история и перспективы развития

Лекционные занятия

Исторический аспект развития индивидуально-игровых видов спорта: настольного тенниса и бадминтона. Место индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона и настольного тенниса в современной системе физического воспитания. Характеристика бадминтона и настольного тенниса как средства физического воспитания. Функции бадминтона и настольного тенниса: оздоровительная, развивающая, воспитательная, рекреационная и т.д. Основные физические и психические качества и черты характера, развиваемые средствами индивидуально-игровых видов спорта Задачи и значение бадминтона и настольного тенниса для различного контингента занимающихся. Доступность бадминтона и настольного тенниса для широких масс и различных слоев населения.

Самостоятельная работа

Ознакомление с современной методической литературой по индивидуально-игровым видам спорта: бадминтону и настольному теннису. Изучение литературы по истории развития бадминтона и настольного тенниса. Подготовка ответов на контрольные задания и вопросы преподавателя

## Раздел 2. Индивидуально-игровые виды спорта в сфере массово-оздоровительной работы

### Тема 2.1. Техника безопасности в занятиях индивидуально-игровыми видами спорта

Лекционные занятия

Правила техники безопасности при проведении спортивно-оздоровительных массовых занятий индивидуально-игровыми видами спорта. Техника безопасности при проведении занятий в зале и на открытом воздухе. Действия организаторов массовых спортивных мероприятий в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий бадминтоном и настольным теннисом. Пропускная способность залов для индивидуально-игровых видов спорта. Требования к освещению, температуре воздуха, вентиляции залов, размер площадки и видам размещения площадок в различных типах залов для индивидуально-игровых видов спорта. Показатели состояния здоровья. Профессиональные заболевания. Типичные травмы и возможности их предупреждения. Профилактические упражнения, их значение в предотвращении спортивного травматизма.

Самостоятельные занятия

Ознакомление с литературой по технике безопасности и правилам организации и проведения спортивно-оздоровительных массовых занятий индивидуально-игровыми видами спорта следующим темам.

## Раздел 3. Техника индивидуально-игровых видов спорта
## Тема 3.1. Основы техники игры в настольном теннисе

Практико-методические занятия

Общая характеристика техники игры в настольный теннис, и ее значение для становления и роста мастерства игроков индивидуально-игровых видов спорта. Классификация техники ударов и передвижений в настольном теннисе. Виды стоек, виды подач, виды хваток ракетки, виды ударов в настольном теннисе. 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: подач, приема подач, ударов и передвижений в настольном теннисе.

Проверка теории и практики выполнения основных технических приемов: подач, приема подач, ударов, 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 3.2. Основы техники игры в бадминтоне

Практико-методические занятия

Общая характеристика техники игры в бадминтон, и ее значение для становления и роста мастерства игроков индивидуально-игровых видов спорта. Классификация техники ударов и передвижений в бадминтоне. Виды стоек, виды подач, виды хваток ракетки, виды ударов в бадминтоне. Техника и техническая подготовка в бадминтоне, их удельный вес в ряду других видов подготовки спортсменов. Взаимосвязь техники, физической, психической и интеллектуальной подготовок.

Овладение и закрепление техники выполнения основных ударов: подач, приема подач, ударов и передвижений в бадминтоне.

Проверка теории и практики выполнения основных технических приемов: подач, приема подач, ударов, а также стоек и передвижений.

Самостоятельная работа

Ознакомление с методической литературой по технике игры в бадминтон. Анализ технических приемов по кинограммам и видеозаписям. Выполнение имитационных упражнений по овладению и закреплению основных технических приемов.

## Тема 3.3. Методика обучения техническим действиям и передвижениям в настольном теннисе

Практико-методические занятия

Двигательные умения и навыки. Их значение в процессе подготовки игроков в индивидуально-игровых видах спорта. Двигательные навыки в приемах и передвижениях игрока. Вариативность технических приемов игры.

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). Создание общего представления о технических приемах, освоение основ техники. Контроль и самоконтроль за овладением техники игры. Предупреждение и устранение неправильных движений.

Классификация способов передвижений игроков настольного тенниса.

Овладение упражнениями и методиками обучения технике выполнения основных ударов, стоек и передвижений в настольном теннисе. Проверка техники выполнения основных технических приемов игры в настольный теннис.

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.

## Тема 3.4. Методика обучения техническим действиям и передвижениям в бадминтоне

Практико-методические занятия

Двигательные умения и навыки. Их значение в процессе подготовки игроков в индивидуально-игровых видах спорта. Двигательные навыки в приемах и передвижениях игрока. Вариативность технических приемов игры.

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). Создание общего представления о технических приемах, освоение основ техники. Контроль и самоконтроль за овладением техники игры. Предупреждение и устранение неправильных движений.

Классификация способов передвижений игроков в бадминтоне.

Овладение упражнениями и методиками обучения технике выполнения основных ударов, стоек и передвижений в бадминтоне. Проверка техники выполнения основных технических приемов игры в бадминтон.

Контрольный опрос студентов по терминологии, основным понятиям техники, методики обучения и классификации.

Самостоятельная работа

Ознакомление с методической литературой по методике обучения технике игры в бадминтон. Разработка программ обучения и конспектов проведения занятий.

## Раздел 4. Тактика индивидуально-игровых видов спорта

### Тема 4.1. Основы тактики игры в настольном теннисе

Практико-методические занятия

Тактика современного настольного тенниса. Задачи и классификация тактики игры в настольном теннисе. Тактическая направленность игровых действий: атака, контратака, подготовка, защита.

Овладение упражнениями и методиками обучения тактике выполнения игровых технико-тактических действий и тактических комбинаций в настольном теннисе. Проверка техники выполнения основных технических приемов игры в настольный теннис.

Контрольный опрос студентов по терминологии, основным понятиям техники, методики обучения и классификации тактики игры в настольном теннисе.

Самостоятельная работа

Ознакомление с методической литературой по тактике игры в настольный теннис. Просмотр видео фильмов по тактике игры сильнейших теннисистов.

### Тема 4.2. Основы тактики игры в бадминтоне

Практико-методические занятия

Тактика современного бадминтона. Задачи и классификация тактики игры в бадминтоне. Тактическая направленность игровых действий: атака, контратака, подготовка, защита.

Овладение упражнениями и методиками обучения тактике выполнения игровых технико-тактических действий и тактических комбинаций в бадминтоне. Проверка техники выполнения основных технических приемов игры в бадминтон.

Контрольный опрос студентов по терминологии, основным понятиям техники, методики обучения и классификации тактики игры в бадминтоне.

Самостоятельная работа

Ознакомление с методической литературой по тактике игры в бадминтон. Просмотр видео фильмов по тактике игры сильнейших бадминтонистов.

## Тема 4.3. Тактика одиночных, парных и командных игр в настольном теннисе

Практические занятия

Овладение тактикой одиночных встреч в настольном теннисе. Овладение тактикой подач и приема подач в настольном теннисе. Тактика командной борьбы и расстановка игроков. Тактика парной игры. Расстановка игроков в паре. Тактика смешанной парной игры. Тактика подач в парной игре.

Ознакомление и овладение тактикой игры в одиночной и парной игре в настольном теннисе. Контрольные игры на счет в одиночных и парных встречах в настольном теннисе.

Тактика игры в нападении в настольном теннисе. Средства, формы и способы ведения спортивной борьбы в нападении. Тактические планы игры в нападении.

Самостоятельная работа

Ознакомление с методической литературой по тактике игры в настольный теннис. Просмотр видеоматериалов тактики сильнейших игроков настольного тенниса.

## Тема 4.4. Тактика одиночных, парных и командных игр в бадминтоне

Практические занятия

Овладение тактикой одиночных встреч в бадминтоне. Овладение тактикой подач и приема подач в бадминтоне. Тактика командной борьбы и расстановка игроков. Тактика парной игры. Расстановка игроков в паре. Тактика смешанной парной игры. Тактика подач в парной игре.

Ознакомление и овладение тактикой игры в одиночной и парной игре в бадминтоне.

Тактика игры в нападении в бадминтоне. Средства, формы и способы ведения спортивной борьбы в нападении. Тактические планы игры в нападении.

Самостоятельная работа

Ознакомление с методической литературой по тактике игры в бадминтон. Просмотр видеоматериалов тактики сильнейших игроков бадминтона.

## Раздел 5. Правила соревнований индивидуально-игровых видов спорта и методика судейства и спортивный инвентарь

### Тема 5.1. Правила соревнований игры в настольном теннисе и методика судейства

Практико-методические занятия

Характеристика соревнований как контрольной формы организации занятий, формы массово-оздоровительной работы и организации туристского досуга средствами настольного тенниса. Требования к игрокам, тренерам, судьям, организаторам, направленные на выполнение задач соревнований.

Общая характеристика правил соревнований и положений о соревнованиях как основных документов, определяющих все вопросы организации и проведения соревнований по настольному теннису. Основные разделы правил настольного тенниса и их содержание. Основные разделы положения о соревнованиях и их содержание. Методика судейства соревнований, основные ошибки при судействе в настольном теннисе.

Практика организации и проведения соревнований по настольному теннису. Участие в соревнованиях по настольному теннису в качестве спортсмена и организатора.

Участие в организации и проведении соревнований по настольному теннису в качестве старшего судьи, ведущего судьи. Проведение жеребьевки и ведение протоколов 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 соревнований.

### Тема 5.2. Правила соревнований игры в бадминтон и методика судейства

Практико-методические занятия

Характеристика соревнований как контрольной формы организации занятий, формы массово-оздоровительной работы и организации туристского досуга средствами бадминтона. Требования к игрокам, тренерам, судьям, организаторам, направленные на выполнение задач соревнований.

Общая характеристика правил соревнований и положений о соревнованиях как основных документов, определяющих все вопросы организации и проведения соревнований по бадминтону. Основные разделы правил бадминтона и их содержание. Основные разделы положения о соревнованиях и их содержание. Методика судейства соревнований, основные ошибки при судействе в бадминтоне.

Практика организации и проведения соревнований по бадминтону. Участие в соревнованиях по бадминтону в качестве спортсмена и организатора.

Участие в организации и проведении соревнований по бадминтону в качестве старшего судьи, ведущего судьи. Проведение жеребьевки и ведение протоколов соревнований. Методика и практика проведения соревнований по бадминтону.

Самостоятельная работа

Изучение правил соревнований по бадминтону и документации по их проведению. Подготовка положения о соревновании по бадминтону. Подготовка к контрольному опросу по теме правил соревнований.

**Тема 5.2. Спортивное оборудование и инвентарь для настольного тенниса**

Самостоятельные занятия

Ознакомление со специальной литературой и сайтами по техническим характеристикам инвентаря для настольного тенниса. Разновидности ракеток, накладок, мячей и столов для игры в настольный теннис их технические характеристики. Организация простейшей игровой площадки для игры в настольный теннис на природе.

**Тема 5.2. Спортивное оборудование и инвентарь для индивидуально-игровых видов спорта**

Самостоятельные занятия

Ознакомление со специальной литературой и сайтами по техническим характеристикам инвентаря для бадминтона. Разновидности ракеток и воланов для игры в бадминтон и их технические характеристики. Организация простейшего корта для игры в бадминтон в полевых условиях.

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон».

### 5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы по дисциплине Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон»

Оценочные средства для проведения текущего контроля и успеваемости по дисциплине Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон» представлены в Информационной справке - (Приложения к рабочей программе дисциплины).

### 5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон».

Учет успеваемости ведется в форме текущих микрозачетов по пройденным темам изучаемой дисциплины. Форма итогового контроля – зачет, который выставляется в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденной темы, овладение основами техники и методики преподавания настольного тенниса и бадминтона, выполнения требований по технико-тактической подготовке (выполнению контрольных нормативов) и учебной практике преподавания бадминтона и настольного тенниса.

**Контрольные нормативы**

1. Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки в бадминтоне или набивания мяча ладонной стороной ракетки в настольном теннисе
2. Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки или набивания мяча тыльной стороной ракетки в настольном теннисе
3. Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач по правилам бадминтона или настольного тенниса
4. Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов в бадминтоне или выполнение срезок и накатов в настольном теннисе
5. Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону» и «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по настольному теннису»
6. Разноуровневые задания: проведение разминки
7. Практика участия в одиночных или парных соревнованиях по бадминтону или настольному теннису
8. Деловая игра «судейство соревнований по бадминтону» или «судейство соревнований по настольному теннису»

**Для допуска к сдаче зачета студент должен:**

1. Знать теоретический материал в объеме учебной программы, сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.
2. Знать правила игры в бадминтон и настольный теннис и овладеть методикой организации и проведения соревнований по бадминтону и настольному теннису.
3. Владеть следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:
4. Организация массовых занятий бадминтоном и настольным теннисом, подготовка мест занятий, инвентаря, уход за инвентарем и оборудованием;
5. Владеть умениями и навыками организации и судейства соревнований по бадминтону и настольному теннису.
6. Иметь первоначальные навыки игры в бадминтон и настольный теннис.
7. Участвовать в соревнованиях по бадминтону и настольному теннису в одиночном и парной разряде.

## Примерный перечень вопросов к зачету

1. История возникновения и развития индивидуально-игровых видов спорта: настольный теннис и бадминтон.
2. Актуальные проблемы развития индивидуально-игровых видов спорта.
3. Размеры площадки, вес и размеры волана. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки для бадминтона.
4. Размеры стола и игровой площадки, вес и размеры мяча для игры в настольный теннис. Ракетка для игры в настольный теннис. Высота и длина сетки для настольного тенниса.
5. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
6. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
7. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
8. Розыгрыш очка в бадминтоне и настольном теннисе. Костюм участника.
9. Правила парной игры в бадминтоне и настольном теннисе. Системы проведения командных соревнований.
10. Одиночная встреча в бадминтоне и настольном теннисе.
11. Правило подачи в бадминтоне и настольном теннисе. Перерывы в игре и остановки.
12. Судейская терминология в бадминтоне и настольном теннисе.
13. Права и обязанности участников соревнований в бадминтоне и настольном теннисе.
14. Состав судейской коллегии, права и обязанности судий соревнований.
15. Методика организации соревнований по бадминтону и настольному теннису.
16. Методика проведения соревнований по бадминтону и настольному теннису.
17. Основные термины бадминтона и настольного тенниса.
18. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий бадминтоном и настольным теннисом.
19. Техника безопасности в проведении массовых занятий бадминтоном и настольным теннисом.
20. Общая характеристика техники игры в бадминтон и настольный теннис. Особенности полета волана, полета и вращения мяча в настольном теннисе.
21. Классификация технических приемов в бадминтоне и настольном теннисе.
22. Основные стилевые направления игры в бадминтон и настольный теннис.
23. Тактика одиночной игры в бадминтон и настольный теннис. Основные схемы и стратегии.

24. Тактика парной игры в бадминтон и настольный теннис. Основные схемы и стратегии.

25. Методика обучение технике игры в бадминтон и настольный теннис.

26. Требования к спортивному инвентарю в бадминтоне и настольном теннисе и уход за ним.

27. Правила техники безопасности при проведении занятий бадминтоном и настольным теннисом.

28. Рекреационные формы занятий бадминтоном и настольным теннисом.

**Примерный перечень заданий тем рефератов для самостоятельной работы**

1. История возникновения и развития бадминтона и настольного тенниса.
2. Выдающиеся отечественные игроки в бадминтон и настольный теннис.
3. Бадминтон и настольный теннис в Олимпийских играх.
4. Эволюция и развитие инвентаря для игры в бадминтон и настольный теннис.
5. Эволюция и развитие правил игры в бадминтон и настольный теннис.
6. Виды соревнований в бадминтоне и настольном теннисе.
7. Техника игры в бадминтон. Современные тенденции ее развития.
8. Техника игры в настольный теннис. Современные тенденции ее развития.
9. Тактика игры в бадминтон. Современные тенденции ее раз вития
10. Тактика игры в настольный теннис. Современные тенденции ее раз вития.
11. Рекреационные формы занятий бадминтоном и настольным теннисом.
12. Бадминтон и настольный теннис как спортивно-рекреационное средство физической культуры.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон».

### *1) Основная литература:*

***по настольному теннису***

1. Вартанян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014.

***по бадминтону***

1. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов /Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – М. : Советский спорт, 2011. – с. 248.

### *2) Дополнительная литература:*

***по настольному теннису***

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

5. 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.

6. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008.

7. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов./ М.:ТВТ Дивизион, 2008.

8. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Ред.-составитель проф. Барчукова Г.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

***по бадминтону***

1. Лившиц В., Галицкий А. Бадминтон. - М.: ФиС, 1984.

2. Специальная подготовка бадминтониста: Методические рекомендации. - М., 1982.

3. Рыбаков Д.П. Методические рекомендации тренерам к практическим занятиям по обучению технике бадминтона. - М.: ФиС, 1980.

4. Бадминтон: Правила игры. Рекомендации для судей / НФБР. 2008.

5. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / авт.-сост.: А.Г. Горячев, А.А. Ивашин. - М.: Советский спорт, 2010.

6. Глебович Б.В., Постников Н. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1968.

7. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра: учеб.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2010

***3) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:***

Справочно-информационные сайты:

по бадминтону

http://www.badm.ru Официальный сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР)

http://www.badminton.ru бадминтонный портал

http://www.badmintonist.com сайт спортивных товаров по бадминтону

http://www.nano-sport.ru сайт спортивных товаров для тенниса, бадминтона и сквоша

http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

по настольному теннису

http://www.ittf.com Официальный сайт Международной федерации настольного тенниса

http://www.www.fntr.ru Официальный сайт федерации настольного тенниса России

http://pgks.sportedu/ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom

http://www/youtube.com/ttonmediothek

http://tabletennis.hobby.ru сайт настольный теннис в России

http://www.rustt.ru Российский портал о настольном теннисе

***4) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:***

*- программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

*- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

5. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
7. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон»

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2 Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской

3.Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Площадки для игры в бадминтон

5. Воланы для бадминтона

6. Сетки бадминтона
7. Ракетки для бадминтона
8. Столы для настольного тенниса
9. Мячи для настольного тенниса
10. Сетки настольного тенниса
11. Ракетки для настольного тенниса

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Б1.В.ДВ.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон»***
***для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура,***
***профили*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*
***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

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)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Сдача контрольных нормативов по технике набивания мяча тыльной и ладонной стороной ракетки в настольном теннисе* | *2 неделя* | *5* |
| *2* | *Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач по правилам настольного тенниса* | *2 неделя* | *5* |
| *3* | *Сдача контрольных нормативов по технике выполнения плоских «перебросов» и «срезки» в настольном теннисе* | *3 неделя* | *5* |
| *4* | *Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по настольному теннису»* | *4 неделя* | *5* |
| *5* | *Практика участия в одиночных или парных* | *5 неделя* | *5* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *соревнованиях по настольному теннису* | | |
| *6* | *Деловая игра «судейство соревнований по настольному теннису»* | *5 неделя* | *5* |
| *7* | *Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной и тыльной стороной ракетки в бадминтоне* | *6 неделя* | *5* |
| | *Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач по правилам бадминтона* | *6 неделя* | *5* |
| *8* | *Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких и плоских ударов в бадминтоне* | *7 неделя* | *5* |
| *9* | *Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»* | *8 неделя* | *5* |
| *10* | *Практика участия в одиночных или парных соревнованиях по бадминтону* | *9 неделя* | *5* |
| *11* | *Деловая игра «судейство соревнований по бадминтону»* | *9 неделя* | *5* |
| *12* | *Разноуровневые задания: проведение разминки* | *В течение семестра* | *5* |
| *13* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *15* |
| *14* | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки в бадминтоне или набивания мяча ладонной стороной ракетки в настольном теннисе* | *5* |
| *3* | *Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки в бадминтоне или набивания мяча тыльной стороной ракетки в настольном теннисе* | *5* |
| *4* | *Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач по правилам бадминтона или настольного тенниса* | *5* |
| *5* | *Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов в бадминтоне или срезок и накатов в настольном теннисе* | *5* |
| *6* | *Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону» или «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по настольному теннису»* | *5* |
| *7* | *Тестирование по теме «Техника безопасности в бадминтоне и настольном теннисе»* | *15* |
| *8* | *Написание реферата по теме: «Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы с различными слоями населения» или «Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы с различными слоями населения»* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Студенты, пропустившие учебные занятия по данной дисциплине по уважительной причине должны выполнить дополнительные задания, указанные в таблице выше для набора необходимого количества баллов для получения зачета. Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)». Темы рефератов, содержание и требования к контрольным заданиям подробно изложено в фонде оценочных средств по данной дисциплине.

**Сдача нормативов по технике игры в бадминтон и настольный теннис**

Нормативы по технике жонглирования, выполнения высоко-далеких и плоских ударов в бадминтоне, а также плоских «перебросов» и «подрезки» в настольном теннисе выполняются с партнером у теннисного стола и бадминтонном корте, жонглирование с ракеткой и мячом в соответствии с требованиями ФОС.

**Требования к реферату.** Реферат должен быть подготовлен письменно, не менее 7 страниц машинописного текста (можно в рукописном варианте), так же создан с использованием компьютерных технологий и представлением материала в «Power Point» с фото и ретроспективным анализом выбранной темы. Список литературы не менее 7-10 литературных источников.

**Требования к проведению разминки.** При проведении разминки и подготовке плана-конспекта занятия – оценивается построение тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено | | Зачтено | | | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

**Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |
|---|---|---|---|---|---|---|

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
## «Настольный теннис и бадминтон»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон»** составляет 82 академических часа.

**2. Семестр освоения дисциплины Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон»: 2 -** очная форма обучения.

**3. Цель освоения дисциплины Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон»** является: сформировать у студентов представление об индивидуально-игровых видах спорта – настольный теннис и бадминтон. Обучение технике игры в бадминтон и настольный теннис. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами индивидуально-игровых видов спорта. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису и бадминтону для различных слоев населения.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон»**

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **наименование** | Очная форма обучения (1-3 поток) |
| **1** | **2** | **3** |
| ***УК-7*** | **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | *2* |
| УК-7.1. | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности | *2* |
| УК-7.2. | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря; | *2* |
| УК-7.3. | Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников | *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. Краткое содержание дисциплины Б1.В.ДВ.03.04 «Настольный теннис и бадминтон»: **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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **1. Индивидуально-игровые виды спорта в системе физического воспитания России, история и перспективы развития** | **2** | **1** | | **6** | | |
| **2** | **2. Индивидуально-игровые виды спорта в сфере массово-оздоровительной работы** | **2** | **1** | | **6** | | |
| **3** | 2.1.Техника безопасности в занятиях индивидуально-игровыми видами спорта (настольный теннис и бадминтон) при спортивно-массовой работе | **2** | 1 | | 6 | | |
| **4** | **3.Техника индивидуально-игровых видов спорта** | **2** | | **10** | **18** | | |
| **5** | 3.1.Основы техники игры в настольном теннисе | **2** | | 4 | 4 | | |
| **6** | 3.2.Основы техники игры в бадминтоне | **2** | | 4 | 4 | | |
| **7** | 3.3.Методика обучения техническим действиям и передвижениям в настольном теннисе | **2** | | 1 | 4 | | |
| **8** | 3.4.Методика обучения техническим действиям и передвижениям в бадминтоне | **2** | | 1 | 6 | | |
| **9** | **4.Тактика индивидуально-игровых видов спорта** | **2** | | **4** | **16** | | |
| **10** | 4.1.Основы тактики игры в наст. теннисе | **2** | | 1 | 4 | | |
| **11** | 4.2.Основы тактики игры в бадминтоне | **2** | | 1 | 4 | | |
| **12** | 4.3.Тактика одиночных, парных и командных игр в настольном теннисе | **2** | | 1 | 4 | | |
| **13** | 4.4.Тактика одиночных, парных и командных игр в бадминтоне | **2** | | 1 | 4 | | |
| **14** | **5. Правила соревнований индивидуально-игровых видов спорта и методика** | **2** | | **4** | **16** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **судейства и спортивный инвентарь** | | | | | | |
| **15** | 5.1. Правила соревнований игры в настольный теннис и методика судейства | **2** | | 2 | 4 | | |
| **16** | 5.2. Правила соревнований игры в бадминтон и методика судейства | **2** | | 2 | 4 | | |
| **17** | 5.3. Спортивное оборудование и инвентарь для настольного тенниса | **2** | | | 4 | | |
| **18** | 5.4. Спортивное оборудование и инвентарь для бадминтона | **2** | | | 4 | | |
| **Итого часов: 82** | | | **2** | **18** | **62** | | **зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
## «Силовая подготовка»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Протокол № 4 от «25» сентября 2019 г.

Составители:

Громов Василий Андреевич, к.п.н., доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

Соловьев Василий Борисович, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту (далее – дисциплина) «Силовая подготовка» является: обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности (силовой подготовленности) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Силовая подготовка» относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры», предшествуя освоению таких дисциплин как «Спортивно-педагогическое совершенствование, «Теория и методика избранного вида спорта», тренерская практика.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** *(1 поток)* | **Очная форма обучения** *(2 поток)* | **Очная форма обучения** *(3 поток)* |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***УК-7*** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.1. | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.2. | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.3. | Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.4. | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.5. | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.6. | Умеет самостоятельно оценивать уровень физической | *2* | *2* | *2* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | подготовленности | | | |
| УК-7.7. | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.8. | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.9. | Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.10. | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов | *2* | *2* | *2* |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 **академических часа**.

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел 1: Спортивно-прикладное значение силовой подготовки | *2*) | 2 | - | 20 | | **зачет** |
| 2 | Раздел 2: Силовая подготовка на основе средств и методов тяжелоатлетических видов спорта | | | 18 | 42 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **18** | **62** | | |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) Силовая подготовка (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Использование эспандеров и резиновых амортизаторов в силовой подготовке.
2. Классификация средств силовой подготовки (тяжелоатлетических видов спорта).
3. Контроль и самооценка уровня силовой подготовленности
4. Использование подручных средств и нестандартных отягощений в силовой подготовке.
5. Методы развития силовых способностей.
6. Особенности регулирования нагрузки на занятиях по силовой подготовке.
7. Правила безопасности при выполнении упражнений силовой направленности.
8. Правила поведения в зале силовой подготовки, тренажерном зале.
9. Правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования.
10. Силовая подготовка в домашних условиях.
11. Силовая подготовка в фитнесе.
12. Силовая подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.
13. Силовые упражнения в сопротивлении партнера.
14. Силовые упражнения на тренажерных устройствах.
15. Силовые упражнения с весом собственного тела.
16. Силовые упражнения с отягощением.
17. Современные виды тяжелоатлетического спорта – силовой экстрим, функциональное многоборье
18. Спортивно-прикладное и профессионально-прикладное значение силовой подготовки.
19. Страховка и самостраховка на занятиях силовой подготовкой.
20. Техника упражнений бодибилдинга.
21. Техника упражнений гиревого спорта.
22. Техника упражнений пауэрлифтинга.
23. Техника упражнений тяжелой атлетики.
24. Тяжелая атлетика, как основа скоростно-силовой подготовки.

25. Тяжелоатлетические виды спорта (силовая подготовка) в системе физического воспитания.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

1) Основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов .— М. : Спорт, 2017 .— 409 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-30-5 . https://lib.rucont.ru/efd/641135/info
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : Учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 1. - 380 с.: ил. - Библиогр.: в конце гл. - ISBN 978-5-534-07487-1. - 1728.98
4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 2. - 496 с.: ил. - Библиогр.: с.472-473, в конце гл. - ISBN 978-5-534-07522-9. - 2191.65
5. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.

2) Дополнительная литература:

1. Гиревой спорт в системе физического воспитания учащейся молодежи : учеб. пособие / [В.И. Харитонов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2008. - 61 с.: ил.
2. Доронцев, А.В. Исследование методики выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений при занятии кроссфитом = Research of technique of performance of tempo heavy athletics exercises under CrossFit training / А.В. Доронцев, С.Ю. Попов // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 10 (152). - С. 47-51.
3. Зинкевич, Д.А. Атлетическая гимнастика : (методика силовой подгот.) : учеб. пособие / Д.А. Зинкевич ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры, Каф. теории и методики борьбы. - Челябинск: [Изд-во УралГАФК], 2008. - 119 с.: ил.
4. Использование средств и методов скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Скотников В.Ф., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш.

образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2018.

5. Клусов, Е.А. Круговая тренировка в паурлифтинге : учеб.-метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук ; Федер. агентство по образованию ; Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та], 2008. - 80 с.: ил.

6. Линдовер, С. Мегамасса : Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил.

7. Цацулин, П. Гиревой тренинг : Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил.

8. Чингисов, В.Д. Бодибилдинг, атлетизм для всех / [В.Д. Чингисов]. - М.: АСТ; Донецк: Агата; Владимир: ВКТ, 2009. - 447 с.: ил.

3) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.ewfed.com – Официальный сайт Европейской федерации тяжёлой атлетики – European weightlifting federation (EWF);
2. www.fbbr.org – сайт Федерации Бодибилдинга России;
3. www.fpr-info.ru – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;
4. www.iwf.net – Официальный сайт Международной федерации тяжёлой атлетики –International weightlifting federation (IWF);
5. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации;
6. www.olympsport.ru – Официальный сайт журнала «Олимп»;
7. www.rfwf.ru – сайт Федерации тяжелой атлетики России;
8. www.vfgs.ru – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;
9. www.crossfit.ru – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

4) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

| | | |
|---|---|---|
| Общесистемные программные средства | | |
| 1. | Microsoft Windows | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796. |
| Прикладные программные средства | | |
| 2. | Microsoft Office Standard, | Семейство офисных систем. Предназначены для |

| | | |
|---|---|---|
| | Microsoft Office Pro<br><br>-*Microsoft Word*<br>-*Microsoft Excel*<br>-*Microsoft PowerPoint*<br>-*Microsoft Outlook* | автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:<br>*Редактор текстовый,*<br>*Редактор табличный,*<br>*Редактор деловой графики и презентаций*<br>*Почтовая программа, организатор, планировщик задач.* |
| 3. | Adobe Acrobat DC | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 4. | WinRAR (WinZip) | Архиватор файлов. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 5. | Dr.Web | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Информационно-правовой портал «Гарант» https://www.garant.ru/
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ.

Спортивный зал №42 СК, включающий специализированное спортивное оборудование (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники) и инвентарь: свободные отягощения –

тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические; тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп; вспомогательный инвентарь – плинты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) Силовая подготовка для обучающихся института спорта и физического воспитания по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»***

***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр – первый поток, 2 семестр – второй и третий поток, очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1.* | *Посещение занятий* | *1-17 недели/ 23-41 недели** | *10* |
| *2.* | *Ведение дневника занятий по силовой подготовке, анализ результатов тестирования индивидуальной силовой подготовленности в течении занятий по дисциплине* | *1-17 недели/ 23-41 недели* | *10* |
| *3.* | *Выполнение контрольного упражнения с весом собственного тела* | *5-6 недели/ 25-26 недели* | *10* |
| *4.* | *Выполнение контрольного упражнения из тяжелой атлетики (оценка технического исполнения)* | *7-10 недели/ 27-30 недели* | *10* |
| *5.* | *Выполнение контрольного упражнения из* | *11-12 недели/* | *10* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *пауэрлифтинга (1 из 3 упражнений на выбор)* | *31-32 недели* | |
| *6.* | *Выполнение контрольного упражнения из гиревого спорта (за 2 минуты)* | *13-14 недели/ 33-34 недели* | *10* |
| *7.* | *Выполнение комплекса упражнений по силовой подготовке на время* | *15-16 недели/ 35-36 недели* | *10* |
| *8.* | *Сдача контрольных нормативов из ВФСК ГТО и тяжелоатлетических видов спорта (5 упражнений на выбор)* | *17 неделя/ 41 неделя* | *15* |
| | ***Зачёт*** | *18 неделя/ 42 неделя* | ***15*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

**1 семестр/2 семестр*

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Подготовка доклада «Обеспечение безопасности занятий по силовой подготовке. Страховка и самостраховка на занятиях по силовой подготовке»/пропущенной по уважительной причине теме занятия* | *10* |
| *2* | *Написание реферата и подготовка презентации по теме «Силовая подготовка в системе физического воспитания Российской федерации»* | *15* |
| *3* | *Написание реферата и подготовка презентации по теме «Спортивно-прикладное значение силовой подготовки»* | *15* |
| *4* | *Написание реферата и подготовка презентации по теме «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»* | *15* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено | | Зачтено | | | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт** спорта и физического воспитания
**Кафедра** теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева

# АННОТАЦИЯК РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
## Элективная дисциплина по физической культуре и спорт
## у
## «Силовая подготовка»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 82 академических часа.

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** *1 семестр – первый поток, 2 семестр – второй и третий поток, очная форма обучения.*

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности (силовой подготовленности) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**3. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):***

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***(1 поток)*Очная форма обучения** | ***(2 поток)*Очная форма обучения** | ***(3 поток)*Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***УК-7*** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.1. | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.2. | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.3. | Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.4. | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.5. | Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений | *2* | *2* | *2* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| УК-7.6. | Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.7. | Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.8. | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.9. | Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности | *2* | *2* | *2* |
| УК-7.10. | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов | *2* | *2* | *2* |

## 4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел 1: Спортивно-прикладное значение силовой подготовки | *2* | 2 | - | 20 | | |
| 2 | Раздел 2: Силовая подготовка на основе средств и методов тяжелоатлетических видов спорта | | | 18 | 42 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **18** | **62** | | **зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт Спорта и физического воспитания**
**Кафедра Теории и Методики гимнастики**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Фитнес-аэробика»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Теории и методики гимнастики

Протокол № 2 от «18» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
решением заседания кафедры Теории и методики гимнастики

Протокол № ___ от «___» _____ 20___ г

Составитель:

Ростовцева Марина Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Теории и методики гимнастики

1. **Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» является: обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием современных направлений Фитнес-аэробика для оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни на основе приобретения обучающимися знаний, умений и практических навыков.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. **Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина (модуль) **«Б1.В.ДВ.03.06 ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**, являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно связана 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** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения ток)** | **Очная форма обучения ток)** | **Очная форма обучения ток)** |
| **1** | **2** | | | |
| ***УК-7*** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | *2* | *2* | *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 82 академических часа

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | екционного Занятия | минарского Занятия | га Самостоятельная | Контроль |
| 1 | Общие основы теории и методики проведения базовых групповых программ | **2** | **2** | **2** | **2** | | **14** | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Фитнес-аэробика (аэробика, силовые направления, психорегулирующие программы). | | | | | | | |
| 2 | Методика проведения урока аэробики | **2** | **2** | **2** | | **6** | **16** | |
| 3 | Групповые программы на силу, психорегулирующие программы | **2** | **2** | **2** | | **6** | **16** | |
| 4 | Организационно-методические формы проведения занятий | **2** | **2** | **2** | | **6** | **16** | |
| | **ИТОГО: 82** | | | **2** | | **18** | **62** | **зачет** |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

***Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.***

1. Оздоровительная Фитнес-аэробика как массовое направление физического воспитания. Задачи, виды и средства оздоровительного направления Фитнес-аэробика.

2. Здоровый образ жизни и его составляющие.

3. Терминология в Фитнес-аэробике.

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 Фитнес-аэробике.

11. Методы тестирования физической подготовки в оздоровительном Фитнес-аэробике.

12. Правила безопасности проведения занятий Фитнес-аэробикаом.

13. Характеристика силовой тренировки с использование малого оборудования (направленность, отличительные особенности, задачи, средства и методы тренировки).

14. Значение и особенности использования музыкального сопровождения в Фитнес-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 Фитнес-аэробики: исторический аспект.

2. Кондиционная гимнастика: её место в системе оздоровительных видов гимнастики и Фитнес-аэробике.

3. Технология различных видов Фитнес-аэробики:

- классическая аэробика,
- степ-аэробика,
- фит-бол аэробика,
- аэробика на велотренажёрах;
- с элементами восточных видов единоборства;
- йога;
- силовые виды Фитнес-аэробики;
- система Пилатес и др.
- координационная гимнастика.

4. Возрастные особенности проведения занятий Фитнес-аэробикой.

5. Физиологические аспекты занятий Фитнес-аэробикой.

6. Психологические аспекты занятий Фитнес-аэробикой.

7. Реабилитационная Фитнес-аэробика.

8. Разработка и научное обоснование новых видов оздоровительной Фитнес-аэробики.

9. Спортивные виды Фитнес-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. Андреенко, Т.А. Организация занятий по оздоровительной Фитнес-аэробика-аэробике со студентами вуза / Т.А. Андреенко, Е.Г. Ткачева, Е.А. Широбакина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 2. - С. 79

2. Просветова О.В., Краснова Г.О. Базовая аэробика в групповых программах: Учебно-методическое пособие: Волгоград: 2010. 117 с.

3. Ростовцева, М.Ю. Концептуальные основания развития технологии групповых фитнес-программ [Электронный ресурс] // Проблемы и перспективы развития туризма, рекреации и фитнеса : материалы межкаф. конф., 28-29 марта 2016 г. / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - С. 76-80.

4. Ростовцева, М.Ю. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : утв. эксперт. учеб.-метод. советом ИФКСиФ РГУФКСиТ / [Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 11 с.: табл.

5. Оздоровительная аэробика и методика преподавания [Электронный ресурс] : учеб. пособие : курс лекций : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост. Ростовцева М.Ю. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики гимнастики. - М., 2017.

б) Дополнительная литература:

1. Крючек, Е.С. Аэробика : содерж. и методика оздоровит. занятий / Крючек Е.С. - М.: Терра-спорт: Олимпия пресс, 2001. - 61 с.: ил.

2. Ростовцева, М.Ю. Концептуальные основания развития технологии групповых фитнес-программ / М.Ю. Ростовцева // Международ. науч.-практ. конф. "Фитнес 2007", 14 - 16 нояб. 2007 г. / сост. Т.С. Лисицкая ; науч. ред. Ю.К. Гавердовский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики гимнастики. - М., 2007. - Тетр. вторая. - С. 60-62.

3.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.

4.Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики : прогр. дисциплины федер. компонента цикла СД ГОС для специальности 032101 / [под ред. М.Ю. Ростовцевой] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 88 с.: табл.

5.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебн. Пособие для студентов вузов физической культуры/под ред.Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова.-М.:СпортАкадемПресс, 2006.-304с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

www.jv.ru – сайт телеканала «Живи», велнес-портал в России;

JustSport.info – сайт о Фитнес-аэробике и бодибилдинге;

http://wefit.ru/ - Фитнес-аэробика 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):*
- Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
- Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
- Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
- Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
  - «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
  - Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
  - Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Для реализации дисциплины «ФИТНЕС-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.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»***

***для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса,***

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Очная форма обучения, 1,2 и 3 потоки, 1 курс, 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** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | **неделях)** | |
| *1* | *Контрольный опрос обучающихся по теме «Общие основы оздоровительной Фитнес-аэробики»* | *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* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Проведение урока по оздоровительной Фитнес-аэробике* | *25* |
| *2* | *Проведение персональной тренировки по выбранной направленности* | *25* |
| *3* | *Презентация по теме «Классификация и терминология базовых элементов классической аэробики»* | *15* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено | | Зачтено | | | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт спорта и физического воспитания**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура
Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 82 академических часа

**2. Семестры освоения дисциплины**: 2 семестр – очная форма обучения

**3. Цель освоения дисциплины**: обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием современных направлений Фитнес-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.

3. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**:

| **Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения ток)** | **Очная форма обучения ток)** | **Очная форма обучения ток)** |
| **1** | **2** | | | |
| ***УК-7*** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | *2* | *2* | *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:

## Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | екционногоЗанятия | минарскогоЗанятия | таСамостоятельная | Контроль |
| 1 | Общие основы теории и методики проведения базовых групповых программ Фитнес-аэробика (аэробика, силовые направления, психорегулирующие программы). | **2** | **2** | **2** | **2** | | **14** | |
| 2 | Методика проведения урока аэробики | **2** | **2** | **2** | | **6** | **16** | |
| 3 | Групповые программы на силу, психорегулирующие программы | **2** | **2** | **2** | | **6** | **16** | |
| 4 | Организационно-методические формы проведения занятий | **2** | **2** | **2** | | **6** | **16** | |
| | **ИТОГО: 82** | | | **2** | | **18** | **62** | **зачет** |

16МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждениевысшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт спорта и физического воспитания**
**Кафедра теории и методики стрелковых видов спорта**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Стрелковый спорт»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2020 г.

Москва – 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 2 от «09» сентября 2019 г.

Составитель: Воропаева Е.В. кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики стрелковых видов спорта

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «**Стрелковые виды спорта»** является - изучение стрелковых видов спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, для осуществления деятельности в различных видах спорта.

Дисциплина «**Стрелковый спорт»** реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Стрелковый спорт» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач, быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствие с этим, программа дисциплины *«Стрелковый спорт»* формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| **Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **Очная форма обучения** | **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | | | |
| ***УК-7*** | ***Способен поддерживать должный уровень*** | *3* | *3* | *3* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ***физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | | | |
| 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

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических часа**.

### Очная форма обучения

| № | Разделы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|

| | | 1 поток | 2 поток | 3 поток | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | **Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта** | 3 | 3 | 3 | | | | | |
| 2. | Тема 1.1 Введение в специальность | | | | 2 | | | | |
| 3. | Тема 1.2 Стрелковое спортивное оружие | | | | | 2 | 6 | | |
| 4. | Тема 1.3 История развития стрелковых видов спорта | | | | | 2 | 8 | | |
| 5. | Тема 1.4 Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище | | | | | 2 | | | |
| 6. | Тема 1.5. Внутренняя и внешняя баллистика . | | | | | 2 | 6 | | |
| 7. | Тема 1.6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовок | | | | | 2 | 6 | | |
| 8. | Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий стрелковыми видами спорта | | | | | | 8 | | |
| 9. | **Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела** | | | | | | | | |
| | Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела | | | | | 2 | 6 | | |
| | Тема 2.2. Техника стрельбы из м/к винтовки «лежа» | | | | | 2 | 8 | | |
| | Тема 2.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки | | | | | 2 | 6 | | |
| | **Модуль 3. Методика обучения** | | | | | | | | |
| | Тема.3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок | | | | | 2 | 8 | | |
| **Всего: 82 часа** | | | | | **2** | **18** | **62** | | **Зачет** |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

**Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Возникновение и развитие стрелкового оружия.
2. Значение выступления российских и советских стрелков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для популяризации вида спорта.
3. История развития пулевой стрельбы как вида спорта.
4. Развитие пулевой стрельбы в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования и т.д.
5. Достижения советских и российских стрелков на крупнейших международных соревнованиях.
6. Правила поведения стрелка в тире и на стрельбище.
7. Правила поведения стрелка на линии огня.
8. Правила переноса, транспортировки оружия и обращения с ним.
9. Основные части винтовок.
10. Меры обеспечения безопасности во время тренировки и соревнований.
11. Краткая характеристика мест занятий пулевой стрельбой.
12. Спортивное оружие, используемое в пулевой стрельбе.
13. Краткая характеристика боеприпасов, используемых в пулевой стрельбе.
14. Устройство и краткая характеристика унитарного патрона.
15. Прицельные приспособления и их характеристики.
16. Элементы техники стрельбы из винтовки лёжа.
17. Экипировка стрелка (одежда, обувь, и т. д.)
18. Основные элементы техники выполнения выстрела в пулевой стрельбе.
19. Понятие о прицельном выстреле, СТП (средняя точка попадания).
20. Определение СТП, расчёт и внесение поправок.
21. Классификация оружия в соответствии с законом РФ «Об оружии».
22. Правила соревнований при выполнении винтовочных упражнений.
23. Основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности средствами стрелковых видов спорта

**Контрольные задания:**

1. Подготовка оружия к выполнению выстрела, основные неисправности и пути их устранения.
2. Демонстрация основных правил техники безопасности при выполнении стрелковых упражнений.

3. Выполнение основных контрольных упражнений в условиях приближенных к соревновательным.

4. Тестирование физической подготовленности занимающихся средствами стрелковых видов спорта

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Стрелковый спорт»

**а) основная литература:**

1. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба / Ю.Н.Шилин , А.А.Насонова -М.: ТВТ Дивизион, 2012.

2. Шилин Ю.Н Спортивная стрельба из лука / Ю.Н.Шилин , Е.Н.Белевич -М.: ТВТ Дивизион, 2011.

б) дополнительная литература:

3. Иванова М.П., Шилин Ю.Н. Изменение коркового моторного потенциала под влиянием психорегулирующих тренировок для повышения спортивных результатов / М.П.Иванова, Ю.Н.Шилин – М.: Теория и практика физической культуры, 1983, № 12.

4. Научно-практические аспекты совершенствования системы подготовки и управления процессом тренировки в стрелковом спорте: Сборник научных материалов. - Воронеж, 2000. – 4-17с.

5. Полякова Т.Д. Средства и методы повышения концентрации внимания стрелков: Методические рекомендации / Т.Д.Полякова, М.Д.Рудина - Минск, 1990.-170с.

6. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер / Л.М.Вайнштейн - М.: ДОСААФ, 1977.

7. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена / И.С.Володина - М.: РГАФК, 1995.

8. Володина И.С. Специальные упражнения и тренажеры в подготовке стрелков-пулевиков: Учебное пособие для студентов дневного и заочного отделений ИФК./ И.С.Володина, М.М.Кубланов, И.Л.Зозулина - Воронеж, 1999.

9. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Я.В.Гачечиладзе, В.А.Орлов - М.: ДОСААФ, 1984.

10.Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена / М.Я.Жилина - М.: ДОСААФ, 1986.

11. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М.А.Иткис - М.: ДОСААФ, 1982.

12. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания / А.Я.Корх - М.: ФиС, 1986.

13. Корх А.Я. Спортивная стрельба / А.Я.Корх - М.: ФиС, 1987.

14. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / А.Я.Корх - М.: Терра-Спорт, 2000.

15. Корх А.Я.Организация самостоятельной работы в физкультурных вузах (творческая тетрадь) / А.Я.Корх , Е.Д.Скальская - М.: ГЦОЛИФК, 1989.

16. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе / А.Я.Корх - М.: ДОСААФ, 1973.

17. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А.Юрьев - М.: ФиС, 1973.

**в)** Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ФЕДЕРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ РОССИИ — ФЕДЕРАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ РОССИИ (ipsc.ru)
2. Стрелковый союз России (shooting-russia.ru)

**г)** Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированный тир и оборудование, включая инвентарь и патроны:

1. средства защиты слуха (наушники);
2. зрительные трубы;
3. малокалиберные стандартные спортивные винтовки калибра 5,6мм;
4. пневматические спортивные винтовки калибра 4,5мм;
5. спортивные патроны калибра 5,6 мм;
6. пульки для пневматических винтовок калибра 4,5мм;
7. наборы мушек различных размеров;
8. стрелковые электронные тренажеры «СКАТТ»;
9. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из малокалиберных винтовок;
10. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из пневматических винтовок;
11. стрелковые куртки;
12. ружейные ремни;

13. стрелковые винтовочные перчатки;
14. стрелковые коврики;
15. бумажные мишени;
16. стрелковый 50-ти метровый тир, оборудованный для стрельбы из спортивных винтовок;
17. охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
18. оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных винтовок;
19. учебный класс,
20. тематические плакаты по стрелковому спорту;
21. материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
22. набор судейских инструментов, применяемых в стрелковом спорте;
23. документация для обеспечения практических стрельб, в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;
24. оргтехника;
25. видеоматериалы по стрелковому оружию и спорту.

**Расчет потребного количества оружия и патронов.**

| СПОРТИВНОЕ ОРУЖИЕ (количество на одного занимающегося в год) | |
|---|---|
| Спортивная винтовка 5,6 мм | 1 шт. |
| Спортивная пневматическая винтовка 4.5 мм | 1шт. |
| ПАТРОНЫ, ПУЛИ (количество на одного занимающегося на один год) | |
| Патроны спортивные 5,6 мм | 100 шт. |
| Пули к пневматическому оружию 4,5 мм | 50 шт. |

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине*** **«Стрелковый спорт»**
***для обучающихся Института спорта и физического воспитания, 2 курса, направления подготовки*** 49.03.01 Физическая культура
**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики стрелковых видов спорта
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр очной формы обучения
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий | | 10 |
| 2 | Контроль заданий для самостоятельной работы:<br>1. Стрелковое спортивное оружие.<br>2. История развития стрелкового спорта.<br>3. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище. | <br><br>1-2 недели<br>3-10 недели<br>3-10 недели | <br><br>5<br>5<br><br>5 |

[1] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 4. Внутренняя и внешняя баллистика.<br><br>5. Правила соревнований при стрельбе из винтовки. | 11-17 недели<br><br>11-17 недели | 5<br><br>5 |
| 3 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Структура процесса обучения технике стрельбы<br>2. Обучение элементам техники: изготовке, управлению дыханием, прицеливанию, управлению спуском.<br>3. Методические приемы, приспособления, устройства и приборы, применяемые при обучении.<br>4. Анализ и исправление ошибок в стрельбе<br>5. Выполнение контрольных стрелковых упражнений. | <br><br>2-10 недели<br><br>2-10 недели<br><br>11-17 недели<br>11-17 недели<br>11-17 недели | <br><br>10<br><br>10<br><br>10<br>10<br>10 |
| 4 | ***Зачёт*** | | 15 |
| Всего: | | | 100 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Подготовка доклада по теме пропущенного занятия* | *5* |
| *2* | *Написание реферата по теме пропущенного занятия* | *5* |
| *3* | *Презентация по теме пропущенного занятия* | *5* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам завершающимся зачетом**

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено | | Зачтено | | | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

**Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости**

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики стрелковых видов спорта**

# АННОТАЦИЯК РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

# «Стрелковый спорт»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*

Год набора 2020г.

Москва – 2019г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет ***82 часа***.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** ***3 (очная)***.
3. **Цель освоения дисциплины «Стрелковый спорт»:** изучение стрелковых видов спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, для осуществления деятельности в различных видах спорта.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **(1 поток)Очная форма обучения** | **(2 поток)Очная форма обучения** | **(3 поток)Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | | | |
| ***УК-7*** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | *3* | *3* | *3* |
| 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):

Очная форма обучения

| № | Разделы дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | **Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта** | 3 | | | | | | | |
| 2. | Тема 1.1 Введение в специальность | | | | 2 | | | | |
| 3. | Тема 1.2 Стрелковое спортивное оружие | | | | | 2 | 6 | | |
| 4. | Тема 1.3 История развития стрелковых видов спорта | | | | | 2 | 8 | | |
| 5. | Тема 1.4 Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище | | | | | 2 | | | |
| 6. | Тема 1.5. Внутренняя и внешняя баллистика . | | | | | 2 | 6 | | |
| 7. | Тема 1.6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовки | | | | | 2 | 6 | | |
| 8. | Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий стрелковыми видами спорта | | | | | | 8 | | |
| 9. | **Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела** | | | | | | | | |
| | Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела | | | | | 2 | 6 | | |
| | Тема 2.2. Техника стрельбы из м/к винтовки «лежа» | | | | | 2 | 8 | | |
| | Тема 2.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки | | | | | 2 | 6 | | |
| | **Модуль 3. Методика обучения** | | | | | | | | |
| | Тема.3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок | | | | | 2 | 8 | | |
| **Всего: 82 часа** | | | | | **2** | **18** | **62** | | **Зачет** |

16МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждениевысшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт спорта и физического воспитания**
**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Фехтование»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2020 г.

Москва – 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 2 от «09» сентября 2019 г.

Составители:
Рыжкова Лариса Геннадьевна**,** доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;
Мовшович А.Д. – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;
Моисеев Александр Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;
Киселев В.П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;
Сидорова В.В. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «**Фехтование»** является - изучение приемов фехтования на различных видах оружия для поддержания должного уровня физической подготовленности при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, для осуществления деятельности в различных видах спорта.
Дисциплина «**Фехтование»** реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Фехтование» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач, быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствие с этим, программа дисциплины *«Фехтование»* 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/ 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** | **Очная форма обучения** | **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | | | |
| ***УК-7*** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для*** | *3* | *3* | *3* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ***обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | | | |
| 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

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических часа**.

### Очная форма обучения

| № | Разделы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|

| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования. | 3 | | | 2 | | 6 | | |
| 2. | Системы ведения боя в различных видах фехтованиях | | | | | 2 | 6 | | |
| 3. | Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага) | | | | | 4 | 6 | | |
| 4. | Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами | | | | | 2 | 6 | | |
| 5. | Тренировка передвижений | | | | | 2 | 6 | | |
| 6. | Выбор боевых действий для применения в схватках | | | | | 2 | 8 | | |
| 7. | Применение разновидностей подготавливающих действий | | | | | 2 | 8 | | |
| 8. | Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики | | | | | 2 | 8 | | |
| 9. | Управление боевой практикой | | | | | 2 | 8 | | |
| **Всего: 82 часа** | | | | | **2** | **18** | **62** | | **Зачет** |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

**Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Основной личный инвентарь и правила его использования на занятиях по фехтованию.
2. Перечень электрооборудования фехтовальной дорожки и его назначение.
3. Правила безопасного ношения спортивного оружия вне поля боя.
4. Устройство электрифицированного оборудования.
5. Основные требования к оружию в спортивном фехтовании.
6. Правила безопасного поведения в спортивном зале во время занятий по фехтованию.
7. Правила техники безопасности и условия их реализации.
8. Основные положения и движения оружием в фехтовании на рапирах.
9. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на рапирах.
10. .Тактическое назначение и ситуации для применения действий разведки и маскировки, вызовов и помех в фехтовании на рапирах.
11. Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на рапирах
12. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на саблях.
13. Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения в фехтовании на саблях.
14. Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на саблях.
15. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на шпагах.
16. Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения в фехтовании на шпагах.
17. Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на шпагах.
18. Основные требования к технике передвижений.
19. Комбинации приемов передвижений.
20. Модели ведения тренировочных боев.
21. Основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности средствами фехтования

**Контрольные задания:**

1. Сборка электрооборудования фехтовальной дорожки, основные неисправности электрооборудования и пути их устранения
2. Демонстрация основных правил техники безопасности при выполнении фехтовальных упражнений.
3. Применение основных боевых действий в условиях фехтовального поединка.

4. Тестирование физической подготовленности занимающихся средствами фехтования

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Фехтование»

### а) Основная литература

1. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М.: Человек, 2013. – 232 с.

2. Начальное обучение в видах спортивного фехтования: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подгот.: [утв. И рек. ЭМС ин-та «Спорта и физ. воспитания» ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»]

3. Мовщович А.Д. Фехтование. Начинающему тренеру: метод. пособие / А.Д. Мовшович. – М.: Акад. проек: Мир, 2011. – 111 с.
4. Мовщович А.Д. Фехтование на рапирах: Техника. Тактика. Тренировка / А.Д. Мовшович. – М.: DELIBRI, 2019. – 106 с.
5. Методические рекомендации для практических занятий. Фехтование [Электронный ресурс] / А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова, В.В. Сидорова, А.Б. Моисеев, В.П. Киселев .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 46 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586375

### б) Дополнительная литература

1. Фехтование [Электронный ресурс] : программа / Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту .— М. : Советский спорт, 2004 .— 70 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 5-85009-915-8 .— ISBN 978-5-85009-915-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293650.

2. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с.

3. Тышлер Г.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Д.А. Тренировка чемпиона. – М.: «Терра-Спорт», 2006. – 231 с.

4. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Технико-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

5. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

6. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 180 с.

7. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения. – М.: Академический Проект, 2010. – 133 с.

**в)** Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Федерация фехтования России (rusfencing.ru)
2. INTERNATIONAL FENCING FEDERATION - The International Fencing Federation official website (fie.org)

**г)** Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов

4.1 Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на рапирах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.2. Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на рапирах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.3Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.4Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.5 Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на саблях / Техническая и тактическая тренировка // Видео фильм DVD (26 мин), 1991.
4.6 Тышлер Г.Д. Тренировка передвижений // Видео фильм DVD (30 мин), 2003.

5. Тренажер Тышлера
6. Фехтовальный тренажер ФТ-1

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине*** «**Фехтование»**
***для обучающихся Института спорта и физического воспитания, 2 курса, направления подготовки*** 49.03.01 Физическая культура
**профили:** Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий | | 10 |
| 2 | Контроль заданий для самостоятельной работы:<br>1. Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования. Специальная информация в системе обучения и тренировки | 1-2 недели | 5 |

[1] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

| | | | |
|---|---|---|---|
| | фехтовальщиков.<br>2. Системы ведения боя в различных видах фехтованиях. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага).<br>3. Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами. Тренировка передвижений.<br>4. Выбор боевых действий для применения в схватках. Тактические знания в обучении фехтованию. Применение разновидностей подготавливающих действий.<br>5. Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики. Управление боевой практикой. | <br>3-10 недели<br><br>3-10 недели<br><br>11-17 недели<br><br>11-17 недели | <br>5<br><br>5<br><br>5<br><br>5 |
| 3 | Контроль освоения практических навыков:<br>1. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения<br>2. Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения в парах<br>3. Применение разновидностей подготавливающих действий<br>4. Выбор и применение боевых действий в ходе боевой практики<br>5. Судейство фехтовальных поединков на различных видах оружия. | <br>2-10 недели<br><br>2-10 недели<br><br>11-17 недели<br>11-17 недели<br>11-17 недели | <br>10<br><br>10<br><br>10<br>10<br>10 |
| 4 | ***Зачёт*** | | 15 |
| Всего: | | | 100 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Подготовка доклада по теме пропущенного занятия* | *5* |
| *2* | *Написание реферата по теме пропущенного занятия* | *5* |
| *3* | *Презентация по теме пропущенного занятия* | *5* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам завершающимся зачетом

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено | | Зачтено | | | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

### Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств**

# АННОТАЦИЯК РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**«Фехтование»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*

Год набора 2020г.

Москва – 2019г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет ***82 часа***.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** ***3 (очная)***.
3. **Цель освоения дисциплины:** «**Фехтование**» являются - изучение приемов фехтования на различных видах оружия для поддержания должного уровня физической подготовленности при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, для осуществления деятельности в различных видах спорта.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **(1 поток)Очная форма обучения** | **(2 поток)Очная форма обучения** | **(3 поток)Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | | | |
| ***УК-7*** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | *3* | *3* | *3* |
| 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):

Очная форма обучения

| № | Разделы дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования. | 3 | 3 | 3 | 2 | | 6 | | |
| 2. | Системы ведения боя в различных видах фехтованиях | | | | | 2 | 6 | | |
| 3. | Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага) | | | | | 4 | 6 | | |
| 4. | Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами | | | | | 2 | 6 | | |
| 5. | Тренировка передвижений | | | | | 2 | 6 | | |
| 6. | Выбор боевых действий для применения в схватках | | | | | 2 | 8 | | |
| 7. | Применение разновидностей подготавливающих действий | | | | | 2 | 8 | | |
| 8. | Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики | | | | | 2 | 8 | | |
| 9. | Управление боевой практикой | | | | | 2 | 8 | | |
| **Всего: 82 часа** | | | | | **2** | **18** | **62** | | **Зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт Спорта и Физического Воспитания**

**Кафедра Теории и методики гребного и парусного спорта**

**им. А.Ф. Комарова**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Гребной спорт»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: очная
Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Теории и методики гребного
и парусного спорта им. А.Ф. Комарова
(наименование)
Протокол № 1 от «10» 09.2019 г.

Составитель:
и. о. заведующего кафедрой Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова кпн. Крылов Л.Ю.; Михайлова Т.В. дпн., профессор; Долгова Е.В. кпн., доцент; Епифанов К.Н. кпн., доцент; Захрямина Л.Н. преподаватель кафедры.

_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

**1. Цели освоения дисциплины**:

Целью освоения дисциплины курс по выбору «Гребной спорт» является:

- овладение бакалаврами основными теоретическими знаниями, базовыми и практическими умениями в области гребных видов спорта по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»;

- овладение определенным комплексом специальных знаний и умений по гребным видам спорта для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, и гребного спорта;

- умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Программа дисциплины «Гребной спорт» факультативного блока составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и Профессионального стандарта «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Учебный процесс по программе «Гребной спорт» проводится в виде практических учебных занятий и самостоятельной работы.

Программа дисциплины «Гребной спорт» общим объемом 2 зачетные единицы 82 академические часа, изучается в течение 2 курса 4 семестра очное формы обучения 1,2 и 3 поток. Предусмотрено 2 часа лекций, 18 часов контактной работы (практических занятий) и 62 часа самостоятельной работы, в рамках которой обучающиеся самостоятельно углубляют знания и закрепляют умения и навыки по пройденным темам.

Программа дисциплины «Гребной спорт» тесно связана с предметами

учебного плана подготовки бакалавров по соответствующему направлению подготовки «Физическая культура». Строится, но основе современных образовательных технологий, базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими дисциплинами учебного плана. Приобретенные обучающимися знания, умения и навыки способствуют формированию различных компетенций необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Бакалавры овладевают основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области гребного спорта по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Главная направленность дисциплины повышение уровня здоровья, совершенствование общей и специальной физической подготовленности, формирование на этой основе комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности. Дисциплина «Гребной спорт» ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, спорта массовых разрядов, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру. Ее изучение в качестве сквозной тесно связано и опирается, прежде всего, на дисциплину профессионального цикла «Теория и методика избранного вида спорта».

Овладение определенным комплексом специальных знаний по гребному спорту направлено на реализацию творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельност

## 3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции/ код индикатора достижения компетенций | Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование компетенций / наименование индикатора достижения компетенции | *(1 поток)* Очная форма обучения | *(2 поток)* Очная форма обучения | *(3 поток)* Очная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | | 4 |
| **УК-7** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.1. | *-Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;* | | 4 | 4 |
| УК-7.2. | *-Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.3. | *-Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.4. | *- Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.5. | *-Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.6. | *-Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.7. | *-Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;* | 4 | 4 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| УК-7.8. | *- Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.9. | *Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния. Физической подготовленности;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.10. | *- Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.* | 4 | 4 | 4 |

## 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2 зачетные единицы**, **82 академических часа.**

## Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1. Гребной спорт в системе физического воспитания РФ. История видов гребного спорта** | 4 | 4 | 4 | **1** | | **6** | | |
| **2** | Тема 1.1 Гребной спорт в системе физического воспитания. Современное состояние и перспективы развития гребных видов спорта. | 4 | 4 | 4 | | | 2 | | |
| **3** | Тема 1.2 История развития видов гребного спорта. | 4 | 4 | 4 | 1 | | 4 | | |
| **4** | **Раздел 2. Материально-техническое обеспечение гребных видов спорта.** | 4 | 4 | 4 | **1** | **2** | **8** | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5** | Тема 2.1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях гребными видами спорта | 4 | 4 | 4 | 0,5 | | 2 | | |
| **6** | Тема 2.2. Гребной инвентарь и его подготовка к тренировочным занятиям | 4 | 4 | 4 | | 2 | 4 | | |
| **7** | Тема 2.3. Правила плавания на открытой воде. Моржевание, течение, водовороты. | 4 | 4 | 4 | 0,5 | | 2 | | |
| **8** | **Раздел 3. Основы теории техники видов гребного спорта** | 4 | 4 | 4 | | **8** | **16** | | |
| **9** | Тема 3.1**.** Техника гребли на судах с уключинным устройством | 4 | 4 | 4 | | 4 | 8 | | |
| **10** | Тема 3.2. Техника гребли на безуключинных судах. | 4 | 4 | 4 | | 4 | 8 | | |
| **11** | **Раздел 4** Основы **методики обучения технике гребным видам спорта.** | 4 | 4 | 4 | | **2** | **8** | | |
| **12** | Тема 4.1. Методика обучения технике гребли в уключинных и безуключинных судах. | 4 | 4 | 4 | | 2 | 8 | | |
| **13** | **Раздел 5. Совершенствование физических качеств в гребных видах спорта.** | 4 | 4 | 4 | | **2** | **8** | | |
| **14** | **Раздел 6. Методика организации судейства соревнований в гребном спорте.** | 4 | 4 | 4 | | **2** | **8** | | |
| **14** | **Раздел 7. Гребные виды спорта в сфере спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения. Рекреационное значение занятий гребными видами спорта.** | 4 | 4 | 4 | | **2** | **8** | | |
| **15** | **Итого часов: 82 часа** | | | | **2** | **18** | **62** | | **Зачет** |

## 5 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) Приложение к рабочей программе.

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

*Примерный перечень вопросов к зачету*

1. Характеристика видов гребного спорта.
2. Значение массовости гребного спорта среди населения страны.
3. Гребные суда - как средство передвижения.
4. Первые спортивные гребные клубы.
5. Первые международные соревнования по гребному спорту.
6. Современное состояние гребного спорта в РФ и за рубежом.
7. Настройка и подготовка гребного инвентаря (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и погодных условий).
8. Понятие техника и стиль в гребном спорте.
9. Силы, влияющие на скорость лодки и скорость перемещения гребца.
10. Понятие темпа и ритма в гребном спорте.
11. Основное положение гребца в лодке.
12. Периоды и фазы гребкового цикла.
13. Особенности техники выполнения гребка в народной гребле.
14. Задачи, средства и методы начального этапа обучения в гребном спорте.
15. Формирование двигательного навыка в гребном спорте.
16. Единый цикл гребка (захват, середина, конец проводки).
17. Ошибки в технике гребли и методы их исправления.
18. Совершенствование техники гребли на безуключинных судах.
19. Предупреждение ошибок в технике гребли на байдарках и каноэ
20. Организационная подготовка к туристическому походу на гребных судах.
21. Способы сохранения баланса в гребных судах.
22. Основы методики обучения гребным видам спорта.
23. Правила плавания на гребных судах на открытой воде.
24. Влияние занятий гребными видами спорта на организм человека.
25. Особенности техники в уключинных и безуключинных судах.
26. Совершенствование физических качеств в гребных видах спорта.

27. Классификация гребных трасс.
28. Требования, предъявляемые к современным гоночным трассам.
29. Требования, предъявляемые к местам проведения спортивно-массовых мероприятий на воде.
30. Характеристики ходовых качеств, гребных судов.
31. Наладка и подбор инвентаря в зависимости от индивидуальных особенностей гребца.
32. Правила плавания по судоходным путям России.
33. Знаки береговой обстановки, правила прохождения мостов, шлюзов, переправ.
34. Техника безопасности и оказание помощи терпящим бедствие на воде.
35. Особенности организации занятий гребным спортом.
36. Естественные и искусственные препятствия.
37. Положение о соревнованиях, смета расходов на проведение соревнований.
38. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.
39. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
40. Организация и проведение соревнований в гребном спорте.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Баранова, М.В. Обоснование организации занятий прикладным плаванием при начальном обучении в гребном спорте / Баранова М.В., Егоренко Л.А. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2 (168). - *Режим доступа: https://lesgaft-notes.spb.ru/files/2-168-2019/p26-31.pdf*
2. Волчкова В.И. Использование специальных тренажеров в

академической гребле// Наука и спорт: современные тенденции. - 2017 №2- С.91-94

3. Лифанов А.А., Салахиев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие. - Казань, КФУ, 2015- 52с.

4. Матвеев Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. М.: из-во Академия, 2019.

5. Теория и методика спортивного туризма: учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с. *Режим доступа:* https://lib.rucont.ru/efd/271139/info

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. 13-е изд., М.: Академия, 2016.

б) Дополнительная литература:

1. Академическая гребля. Под ред. Э. Хербергера М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Веричко Н.Ф., Гавриловский К.И. Гребля на ялах. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1983.
3. Гребля на байдарках и каноэ. Краткая спортивная энциклопедия. Плеханов Ю.А. «Олимпия Пресс» 2004 год.
4. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; / под ред. Т.В. Михайловой – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400с.
5. Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских, спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего, спортивного мастерства. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. 2004 год.
6. Григорьев В.Н. Путешествие на гребных судах, - М.: Физкультура и спорт, 1979.

7. Долгова Е.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России: Методическая разработка для студентов РГУФКа / Долгова Е.В., Михайлова Т.В.- М: 2004.
8. Дунаев А.Ф. «Академическая гребля», Лениздат; 1990 год.
9. Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах. М.: ГЦОЛИФК, 1991.
10. Памятка по спасению терпящих бедствие на воде / Под ред. З.С. Гусинкого, - М: Изд-во ЦРИБ " Дельфин ", 1974.
11. Потехин Д. Оттолкнуться от воды: методика обучения/Д. Потехин// Спорт в школе. – 2012 №6- С.52-55
12. Снаряжение туриста водника / ред. В.Н. Григорьева. - М.: Профиздат, 1986. – 205 с.
13. Специализированные сооружения для водных видов спорта. Бурлаков И.Р., Неминущий Г.П. 1998 год.
14. Томилин К.Г. Водные виды рекреации: учеб. пособие для студ. ин-та физ. культуры: М-во образования РФ – Сочи: РИО СГУТ и КД, 2004- 149с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Федерация гребного спорта России. https://www. rowing.ru
2. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ. https://www. kayak-canoe.ru
3. Министерство спорта Российской Федерации. https://www.minsport. gov.ru
4. Министерство образования и науки РФ. https://www.minobrnauki.gov.ru
5. Всероссийская Федерация парусного спорта. https://www. rusyf.ru

*Электронные ресурсы*:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm

2. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html
3. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001 г. http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html
4. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm
5. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm
6. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. http://skitalets.ru/books/brod.exe
7. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. http://skitalets.ru/books/pitanije_shiman/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/pitanije/index.html
8. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php
9. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

*Перечень лицензионного программного обеспечения.*

*Реквизиты подтверждающего документа*

- Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, Soft Line 2007-11-15
- Microsoft Office. Лицензия 87473227, Soft Line 2018-12-30
- Dr. Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, Soft Line 2018-12-30
- Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/
3. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
4. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

| Наименование вида спорта | Оснащенность специальных помещений для проведения занятий |
|---|---|
| Гребной и парусный спорт | Тренажеры, Concept 2, инвентарь |

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся,

индивидуальных[1] и групповых[2] консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ:

Занятия лекционного типа проводятся в аудитории № 321а МБК, занятия семинарского типа (практические) на спортивной базе «Буревестник» г.Москвы Тушино. Для реализации дисциплины самостоятельные работа, консультации индивидуальные и групповые проводятся в методическом кабинете и лаборатории кафедры.

5. Гребной инвентарь кафедры гребного и парусного спорта (академические суда, байдарки, каноэ, слаломные надувные суда) слайды, подушка для каноэ. Спасательные средства для учебно-тренировочных занятий, казанка (поплавки, балласт)

6. Экспонаты музея РГУФКСМиТ.

7. Учебные фильмы (сайт РГУФКСМиТ) и видео материалы Олимпийских Игр, Чемпионатов мира и Европы по гребному и парусному спорту, водному слалому (методический кабинет кафедры).

8. Диск CD- ROM, ООО " Кордис Медиа'‘ по заказу Федерации гребного спорта РФ, М: 2002.

9. Чертов А. Электронный учебник «Гребля на байдарках» 2010.Таганрог.

10. Уравновешенность и устойчивость к стрессу. Аутогенная тренировка. РАО, 2007.

11. Мультимедийный учебник «Биомеханика гребли» В. Клешнев,

[1]

[2]

1999-2007 гг.

12. Мультимедийный учебник А.Н. Беркутов «Академическая гребля»

13. Видеозапись Олимпийских игр по академической гребле и гребле на байдарках и каноэ. Гонка восьмерок по академической гребле между Кембриджским и Оксфордским университетами. Международные парусные регаты.

*14. Научная аппаратура:*

- электронный комплекс В. Клешнева «Электронный тренер»

Регистрация темпа, ритма, скорости, усилия на весле, передача усилия на экран монитора и регистрация кривой

- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR
- Гребной эргометр, гребные тренажеры Concept-2
- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi (5 комплектов)
- Дыхательный тренажер «Power Breathe» СПОРТ (5 комплектов)
- Многофункциональный секундомер
- Видеокамера «Panasonic»

А также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ_

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Гребной спорт***
***для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса,***
***направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура*
***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*
***Очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: З***ачёт***

## 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)[3]** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| *1* | *Выступление на семинаре по теме: «Общие основы теории и методики гребного спорта и рекреационной оздоровительной направленности»* | *1 неделя* | *5* |
| *2* | *Выполнение практического задания №1 по разделу 3 тема: «Техника гребли на безуключинных судах»* | *2 неделя* | *10* |
| *3* | *Выполнение практического задания №2 по разделу 4 тема: «Техника гребли на судах с уключинным устройством»* | *3 неделя* | *10* |
| *4* | *Выполнение практического задания №3 по разделу 5 тема: «Основы методики обучения технике гребным видам спорта»* | *4 неделя* | *10* |
| *5* | *Написание реферата по теме: «Методика организации и судейства соревнований в гребных видах спорта»* | *4 неделя* | *15* |
| *6* | *Выполнение практического задания №4 по разделу 8 тема: «Гребные виды спорта в сфере спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения»* | *5 неделя* | *10* |
| *7* | *Написание реферата по теме: «Совершенствование физических качеств средствами гребных видов спорта»* | *5 неделя* | *15* |
| *8* | *Посещение занятий (1 занятие - 1 балл – очная форма)* | *В течение семестра* | *10* |
| | ***Зачёт*** | *6 неделя* | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Выполнение практического задания №3 по разделу 5 тема: «Основы методики обучения технике гребным видам спорта»* | *10* |
| *2* | *Написание реферата по теме: «Методика организации и судейства соревнований в гребных видах спорта»* | *15* |
| *3* | *Выполнение практического задания №5 по разделу 8 тема: «Гребные виды спорта в сфере оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения»* | *10* |
| *4* | *Написание реферата по теме: «Совершенствование физических качеств средствами гребных видов спорта»* | *15* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из

[3]

списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала 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 гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

# «ГРЕБНОЙ СПОРТ»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в

фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет *2* зачетные единицы.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** *4 семестр.*

**3. Цель освоения дисциплины:**

- овладение определенным комплексом специальных знаний, умений и навыков по гребному спорту для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности, будущих специалистов в области рекреации, спортивно-массовой работы и в сфере физической культуры и спорта;
- умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

1. Популяризировать занятия гребными видами спорта среди различного контингента населения, в том числе среди молодежи.

2. Познакомить обучающихся с основами техники владения веслом и лодкой, средствами и методами организации занятий гребным спортом, технике безопасности занятий на открытой воде.

3. Раскрыть понимание, сущность и социальную значимость гребного спорта в системе оздоровительных мероприятий на воде (гармоничного саморазвития, укрепления здоровья, физического самосовершенствования и здорового образа жизни).

В результате освоения дисциплины у студентов формируются следующие универсальные компетенции:

| **Шифр компетенции/ код индикатора достижения компетенций** | **Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенций / наименование индикатора достижения компетенции** | **Очная форма обучения** *(1 поток)* | **Очная форма обучения** *(2 поток)* | **Очная форма обучения** *(3 поток)* |
| | **2** | **3** | | **4** |
| **УК-7** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.1. | *-Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;* | | 4 | 4 |
| УК-7.2. | *-Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.3. | *-Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической* | 4 | 4 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *подготовленности работников;* | | | |
| УК-7.4. | *- Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.5. | *-Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.6. | *-Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.7. | *-Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.8. | *- Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.9. | *Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния. Физической подготовленности;* | 4 | 4 | 4 |
| УК-7.10. | *- Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.* | 4 | 4 | 4 |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

## Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|

| | | *1 поток* | *2 поток* | *3 поток* | **Занятия лекционного типа** | **типаЗанятия семинарского** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | **Раздел 1. Гребной спорт в системе физического воспитания РФ. История видов гребного спорта** | 4 | 4 | 4 | **1** | | **6** | | |
| **2** | Тема 1.1 Гребной спорт в системе физического воспитания. Современное состояние и перспективы развития гребных видов спорта. | 4 | 4 | 4 | | | 2 | | |
| **3** | Тема 1.2 История развития видов гребного спорта. | 4 | 4 | 4 | 1 | | 4 | | |
| **4** | **Раздел 2. Материально-техническое обеспечение гребных видов спорта.** | 4 | 4 | 4 | **1** | **2** | **8** | | |
| **5** | Тема 2.1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях гребными видами спорта | 4 | 4 | 4 | 0,5 | | 2 | | |
| **6** | Тема 2.2. Гребной инвентарь и его подготовка к тренировочным занятиям | 4 | 4 | 4 | | 2 | 4 | | |
| **7** | Тема 2.3. Правила плавания на открытой воде. Моржевание, течение, водовороты. | 4 | 4 | 4 | 0,5 | | 2 | | |
| **8** | **Раздел 3. Основы теории техники видов гребного спорта** | 4 | 4 | 4 | | **8** | **16** | | |
| **9** | Тема 3.1**.** Техника гребли на судах с уключинным устройством | 4 | 4 | 4 | | 4 | 8 | | |
| **10** | Тема 3.2. Техника гребли на безуключинных судах. | 4 | 4 | 4 | | 4 | 8 | | |
| **11** | **Раздел 4** Основы **методики обучения технике гребным видам спорта.** | 4 | 4 | 4 | | **2** | **8** | | |
| **12** | Тема 4.1. Методика обучения технике гребли в уключинных и безуключинных судах. | 4 | 4 | 4 | | 2 | 8 | | |
| **13** | **Раздел 5. Совершенствование физических качеств в гребных видах спорта.** | 4 | 4 | 4 | | **2** | **8** | | |
| **14** | **Раздел 6. Методика организации судейства соревнований в гребном спорте.** | 4 | 4 | 4 | | **2** | **8** | | |
| **14** | **Раздел 7. Гребные виды спорта** | 4 | 4 | 4 | | **2** | **8** | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **в сфере спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения. Рекреационное значение занятий гребными видами спорта.** | | | | | | | | |
| **15** | **Итого часов: 82 часа** | | | | **2** | **18** | **62** | | **Зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
## «Велосипедный спорт»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
Теории и методики велосипедного,
мотоциклетного и автомобильного спорта
Протокол № 2 от «26» сентября 2019г.

Составители:
Захаров Андрей Анатольевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой, кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта;
Дышаков Алексей Сергеевич, к.п.н., доцент кафедры, кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта;
Бутков Дмитрий Алексеевич, ЗТР, старший преподаватель, кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта.

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.03.10 «Велосипедный спорт» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для формирования у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.03.10 «Велосипедный спорт» относится к профессиональному циклу, вариативной части ООП. Данная дисциплина ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, массового спорта, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***(1 поток)*Очная форма обучения** | ***(2 поток)*Очная форма обучения** | ***(3 поток)*Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***УК-7*** | *Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | *4* | *4* | *4* |
| ***УК-7.1*** | *Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности* | *4* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **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 82 академических часа.

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1. Введение в дисциплину велосипедный спорт.** | **4** | **2** | **3** | **12** | | |
| **1.1** | 1.1. Краткая история развития велосипедного спорта | **4** | 1 | 1 | 4 | | |
| **1.2** | 1.2. Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта | **4** | 1 | 1 | 4 | | |
| **1.3** | 1.3. Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом | **4** | | 1 | 4 | | |
| **2** | **Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте** | **4** | | **3** | **12** | | |
| **2.1** | 2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов | **4** | | 1 | 4 | | |
| **2.2** | 2.2. Экипировка спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта | **4** | | 1 | 4 | | |
| **2.3** | 2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда | **4** | | 1 | 4 | | |
| **3** | **Раздел 3. Техника велосипедного спорта** | **4** | | **5** | **20** | | |
| **3.1** | 3.1. «Посадка» велосипедиста | **4** | | 1 | 4 | | |
| **3.2** | 3.2. Техника педалирования | **4** | | 1 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3.3** | 3.3.Техника езды по шоссе | **4** | | 1 | 4 | | |
| **3.4** | 3.4 Техника езды по пересечённой местности. | **4** | | 1 | 4 | | |
| **3.5** | 3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий | **4** | | 1 | 4 | | |
| **4** | **Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта** | **4** | | **7** | **18** | | |
| **4.1** | 4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде | **4** | | 2 | 5 | | |
| **4.2** | 4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке | **4** | | 2 | 4 | | |
| **4.3** | 4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий | **4** | | 2 | 5 | | |
| **4.4** | 4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности | **4** | | 1 | 4 | | |
| **Итого за 4 семестр: 82 академических часа** | | | **2** | **18** | **62** | | **зачет** |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Вопросы для устного ответа:

1. В каком тысячелетии человек начал использовать предмет, ставший прототипом колеса?
2. Какой из предметов стал предшественником колеса?
3. На эскизах какого известного художника впервые был изображён прообраз велосипеда?
4. Дайте краткую хронологию и совершенствование конструкции и устройства велосипеда?

5. Перечислите Российских изобретателей «самобеглых» колясок и самокатов?

6. Перечислите зарубежных изобретателей велосипедов и назовите их изобретения?

7. Дайте характеристику устройству «самобеглой» коляски Л. Л. Шамшуренкова?

8. Дайте характеристику устройству самодвижущегося экипажа (самокатки) И.П. Кулибина?

9. Дайте характеристику устройству двухколесного самоката Е.М. Артамонова?

10. Объясните происхождение слова «Велосипед»?

11. Перечислите дисциплины, по которым проходят соревнования по велосипедному спорту?

12. Перечислите дисциплины велосипедного спорта, включённые в программу летних Олимпийских и Параолимпийских игр?

13. Перечислите и дайте краткую характеристику дисциплинам велосипедных гонок, проходящих на шоссе?

14. Перечислите дисциплины велосипедных гонок, проходящих на велотреке?

15. Дайте характеристику спринтерским дисциплинам велосипедных гонок на велотреке?

16. Дайте характеристику темповым дисциплинам велосипедных гонок на велотреке?

17. Перечислите виды велосипедных гонок входящих в группу дисциплин маунтинбайк (МТВ)?

18. Дайте характеристику дисциплинам велогонок «кросс-кантри»?

19. Перечислите виды велосипедных соревнований, входящих в группу дисциплин BMX?

20. Дайте характеристику соревнованиям по велоспорту – BMX?

21. Перечислите спортивные сооружения (трассы) для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?

22. Дайте характеристику спортивным сооружениям для проведения велогонок на треке?

23. Перечислите и кратко охарактеризуйте требования к трассам для проведения велогонок на шоссе?

24. Перечислите и дайте краткую характеристику спортивным сооружениям и структурным элементам для проведения соревнований по BMX-гонкам?

25. Перечислите и дайте краткую характеристику спортивным сооружениям и структурным элементам для проведения соревнований по BMX-фристайлу?

26. Перечислите и дайте краткую характеристику спортивным трассам и структурным элементам для проведения соревнований по маунтинбайку?

27. Перечислите основные типы велосипедов, используемые в современном обществе?

28. Дайте краткую характеристику велосипедам, использующимся в гонках на шоссе?

29. Дайте краткую характеристику велосипедам, использующимся в гонках на велотреке?

30. Дайте краткую характеристику велосипедам, использующимся в BMX – гонках?

31. Дайте краткую характеристику велосипедам, использующимся в гонках кросс-кантри?

32. Дайте краткую характеристику велосипедам, использующимся для установления рекордов скорости?

33. Перечислите экипировку велосипедиста, использующуюся в гонках на шоссе и велотреке?

34. Перечислите экипировку велосипедиста, использующуюся в экстремальных дисциплинах велосипедного спорта?

35. Перечислите и дайте характеристику основным узлам велосипеда, назовите конструктивные особенности велосипедов для различных дисциплин велосипедного спорта?

36. Перечислите требования техники безопасности при проведении занятий с использованием велосипеда?

37. Назовите основные операции при подготовке велосипеда к практическому использованию?

38. Перечислите и дайте характеристику спортивным трассам и спортивным сооружениям предназначенных для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?

39. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта?

40. Дайте определение понятию «посадка велосипедиста», перечислите разновидности посадки и охарактеризуйте их?

41. Дайте определение понятию «педалирование» в велосипедном спорте и охарактеризуйте данный процесс?

42. Перечислите и дайте краткую характеристику базовым техническим элементам велосипедного спорта?

43. Дайте характеристику начального обучения езде на велосипеде, перечислите последовательность процесса обучения базовым элементам техники в велоспорте?

Практические задания:

1. Выполнение на площадке базовых элементов техники велосипедного спорта: техника начала движения («трогание» с места), прямолинейная езда, техника остановки (торможение), проезд по узкому коридору, объезд серии препятствий (змейка), техника поворота (левый, правый), техника разворота (восьмёрка), проезд по узкой колее (проезд по доске), преодоление препятствия;
2. Техника езды по пересечённой местности: прохождения спуска, прохождения подъема, прохождение поворота;
3. Техника педалирования на велосипедном станке;

4. Технические характеристики и ремонт велосипеда.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

### 1) Основная литература:

1. Ковылин, М.М. Велоподготовка в системе всеобщего непрерывного физического воспитания - механизм формирования психофизического здоровья личности: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 300 с.

2. Ковылин, М.М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 188 с.

3. Совндаль, Ш. Анатомия велосипедиста / Шеннон Совндаль; предисл. Кристина Ванде Вельде. - Минск: Поппури, [2011]. - 199 с.: ил.

### 2) Дополнительная литература:

1. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Архипов Евгений Михайлович, Седов Аркадий Васильевич. - М.: ФиС, 1990. - 142 с.: ил. - (Спорт для всех).

2. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Захаров А.А.; РГАФК. - М.: ФОН, 2001. - 62 с.: ил.

3. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 343 с.: ил.

4. Попков, В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте : [монография] / В.Н. Попков ; Гос. Ком. РФ по физ. культуре и туризму, Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск, 2001. - 195 с.

5. Селуянов, В.Н. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: учеб. пособие для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / Селуянов В.Н., Яковлев Б.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 60 с.

6. Стромов, А.П. Особенности подготовки велосипедистов 10-12 лет : метод. рекомендации / [А.П. Стромов, В.А. Зырянов] ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск: [Изд-во СибГАФК], 2003. - 24 с.

7. Стромов, А.П. Подготовка спорсменов в ДЮСШ и СДЮШОР по велосипедному спорту в гонках на шоссе и треке : [учеб.-метод. пособие] / А.П. Стромов ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - М.: [Изд-во СибГУФК], 2008. - 99 с.: табл.

8. Фрил Дж. Библия велосипедиста = The cyclist's training bible / Джо Фрил ; пер. с англ. Павла Миронова. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 418 с.: ил.

4. Илюхин А.А. Школа велокросса: учеб. пособие / А.А. Илюхин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 125 с.

5. Ковылин, М.М. Совершенствование конструкций велосипеда в России (1800-1917): метод. рекомендации федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 / [М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 186 с.: ил.

6. Ковылин, М.М. Формирование методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917): учеб. пособие для вузов физ. культуры: доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 49 с.: ил.

**3) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС https://www.rucont.ru
2. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ https://www.rsl.ru
3. Официальный сайт ООО Федерация велосипедного спорта России https://fvsr.ru/

4. Официальный сайт международного союза велосипедистов (UCI) https://uci.ch/

**4) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

- программное обеспечение дисциплины (модуля):
- Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
- Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
- Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
- Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации- в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [режим доступа] https://www.rucont.ru/;
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ https://www.rsl.ru/.
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

2. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
3. Велосипеды шоссейные – 10 шт;
4. Велосипеды МТБ – 20 шт;
5. Велостанок роллерный 10 шт;
6. Велостанок под заднее колесо – 2 шт;
7. Стойки для ремонта велосипеда – 1 шт;
8. Набор инструментов для ремонта велосипеда – 1шт;
9. Стенд для проведения лабораторных и практических заданий по теме: «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте» - 1 шт;
10. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.03.04*** **«Велосипедный спорт»** ***для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/ специальность 49.03.01 «Физическая культура»***

***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*

***очной формы (м) обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| | **Виды текущего контроля** | **Сроки проведения** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта» | 2 неделя | *10* |
| *2* | Защита реферата на тему: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта» | 3 неделя | 5 |
| *3* | Защита реферата на тему «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом» | 4 неделя | *5* |
| *4* | Защита реферата на тему «Экипировка спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта» | 5 неделя | *5* |
| *5* | Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов» | 6 неделя | 5 |
| *6* | Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста» | 7 неделя | 5 |
| *7* | Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования. | 7 неделя | 5 |
| *8* | Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде» | 8 неделя | 10 |
| *9* | Выполнение практического задания Технические | 9 неделя | *10* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | характеристики и ремонт велосипеда» | | |
| *10* | Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности. | 10 неделя | 10 |
| *11* | Посещение занятий | *В течение семестра* | *10* |
| *12* | **Зачет по дисциплине** | | *20* |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта». | *10* |
| *2* | Написание реферата по теме «Экипировка спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта». | 5 |
| *3* | Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом». | *5* |
| *4* | Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта». | *5* |
| *5* | Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда». | *10* |
| *6* | Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста». | 5 |
| *7* | Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования». | 5 |
| *8* | Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде». | 10 |
| *9* | Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов». | 5 |
| *10* | Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности. | 10 |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

–Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Словесно-цифровое выражение оценки | 2 Неудовлетворительно | | 3 Удовлетворительно | 4 Хорошо | 5 Отлично | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено | | Зачтено | | | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)»

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Велосипедный спорт»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 82 академических часа.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 4 (1, 2, 3 потоки)

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Б1.В.ДВ.03.10 «Велосипедный спорт» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для формирования у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

***4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):***

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | ***(1 поток)* Очная форма обучения** | ***(2 поток)* Очная форма обучения** | ***(3 поток)* Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***УК-7*** | *Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности* | *4* | *4* | *4* |
| ***УК-7.1*** | *Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности* *4* | | | |
| **УК-7.2** | *Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря* | | | |
| **УК-7.3** | *.Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников* | | | |
| **УК-7.4** | *Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта* | | | |
| **УК-7.5** | *Знает правила безопасности при выполнении* | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *физических упражнений* | | | |
| **УК-7.6.** | *Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности* | | | |
| **УК-7.7** | *Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности* | | | |
| **УК-7.8** | *Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений* | | | |
| **УК-7.9** | *Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности* | | | |
| **УК-7.10** | *Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов* | | | |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

## очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1. Введение в дисциплину велосипедный спорт.** | **4** | **2** | **3** | **12** | | |
| **1.1** | 1.1. Краткая история развития велосипедного спорта | **4** | 1 | 1 | 4 | | |
| **1.2** | 1.2. Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта | **4** | 1 | 1 | 4 | | |
| **1.3** | 1.3. Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом | **4** | | 1 | 4 | | |
| **2** | **Раздел 2.** | **4** | | **3** | **12** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте** | | | | | | |
| **2.1** | 2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов | **4** | | 1 | 4 | | |
| **2.2** | 2.2. Экипировка велосипедистов | **4** | | 1 | 4 | | |
| **2.3** | 2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда | **4** | | 1 | 4 | | |
| **3** | **Раздел 3. Техника велосипедного спорта** | **4** | | **5** | **20** | | |
| **3.1** | 3.1. «Посадка» велосипедиста | **4** | | 1 | 4 | | |
| **3.2** | 3.2. Техника педалирования | **4** | | 1 | 4 | | |
| **3.3** | 3.3.Техника езды по шоссе | **4** | | 1 | 4 | | |
| **3.4** | 3.4 Техника езды по пересечённой местности. | **4** | | 1 | 4 | | |
| **3.5** | 3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий | **4** | | 1 | 4 | | |
| **4** | **Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта** | **4** | | **7** | **18** | | |
| **4.1** | 4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде | **4** | | 2 | 5 | | |
| **4.2** | 4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке | **4** | | 2 | 4 | | |
| **4.3** | 4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий | **4** | | 2 | 5 | | |
| **4.4** | 4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности | **4** | | 1 | 4 | | |
| **Итого за 4 семестр: 82 академических часа** | | | **2** | **18** | **62** | | **зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)»

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «ФТД.В.01 Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий
Протокол № 02 от «09» сентября 2019 г.

Составители:
Проректор по учебно-методической работе Павлов Е.А., кандидат педагогических наук, доцент
Начальник Учебно-методического управления Романенко А.Ю., кандидат педагогических наук

## 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 | *Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач* | 1 |
| УК-2.2 | *Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений* | 1 |
| УК-2.3 | *Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений* | 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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекционного типаЗанятия | типаЗанятия семинарского | 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 материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Перечень вопросов для проведения собеседования с обучающимися:

1. Основные правила внутреннего порядка обучающихся РГУФКСМиТ.
2. Содержание основных локальных нормативных актов РГУФКСМиТ, регламентирующих образовательный процесс.
3. Возможности материально-технической, электронно-информационной и исследовательской баз РГУФКСМиТ.
4. Основные компоненты образовательной программы, которую предстоит освоить в процессе обучения в РГУФКСМиТ.
5. Ведение личного кабинета обучающегося. Портфолио обучающегося.
6. Построение индивидуальной образовательной (образовательно-исследовательской) траектории обучающегося (на собственном примере).
7. Перспективы развития обучающегося в рамках мероприятий и деятельности, осуществляемых в РГУФКСМиТ.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

1) Основная литература:

1. Попов, А.Н. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К САМОРАЗВИТИЮ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВУЗА [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.Г. Струков, А.А. Архипов, А.Н. Попов .— : [Б.и.], 2018 .— 120 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/647007.

2. Шукаева, А.В. Изучение педагогических дисциплин студентами физкультурного вуза с помощью индивидуальных образовательных траекторий // Науч.-пед. шк. в сфере физ. культуры и спорта : материалы междунар. науч.-практ. конгр, 30-31 мая 2018 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2018. - Ч. 1. - С. 495-498. Режим доступа : HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/287622.pdf.

3. Искусство, наука, образование: траектории творчества современной России: сб. научных статей и материалов заседаний круглых столов [Электронный ресурс] / А.С. Макурина .— 2019 .— 341 с. — ISBN 978-5-94934-084-4 .— С. 103-106 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/api/efd/reader?file=713358.

2) 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

3) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (дата обращения: 03.09.2019г.):

https://www.sportedu.ru/

https://lks.sportedu.ru/#

https://lms.sportedu.ru/

http://lib.sportedu.ru/history.html

4) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
  - Windows Professional, x64 Ed.;
  - Microsoft Office 2016;
  - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
  - Acrobat Reader 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
- Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть 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.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ***«*Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ»** для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки *49.03.01 Физическая культура* профилей, реализуемых в очной форме обучения: *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес***.***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: 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* |
| | ***Зачёт*** | | *10* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*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.В.01 Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва - 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет *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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекционного типаЗанятия | типаЗанятия семинарского | 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** |

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: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес[1]

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

---

[1] *далее считать следующее распределение профилей по потокам*:
1 поток: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе
2 поток: Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта
3 поток: Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101от «17» сентября 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики адаптивного физического воспитания
Протокол № 2 от «13» сентября 2019г.

Составители:
Кичигина Ольга Юрьевна – ст. преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры РГУФКСМиТ.

Рецензент:
Ткаченко Светлана Анатольевна, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой Физической 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.

## 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 обучающимися данной факультативной дисциплины для освоения проводится на основании их заявлений.

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует более углубленному формированию результатов обучения по дисциплине «Б1.О.33 Адаптивная физическая культура».

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» 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-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 | типаЗанятия семинарского | 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 | 2 | 2 | 4 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ | | | | | | |
| **4** | **РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе** | 2 | **6** | **12** | **18** | | |
| **5** | Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения | 2 | 4 | 6 | 6 | | |
| **6** | Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха | 2 | | 4 | 6 | | |
| **7** | Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата | 2 | 2 | 2 | 6 | | |
| **8** | **РАЗДЕЛ 3. Адаптивное физическое воспитание как средство восстановления учебной работоспособности.** | 2 | **2** | **4** | **6** | | |
| **9** | Тема 6. Принципы построения физкультпауз для различных нозологических групп. | 2 | 2 | 4 | 6 | | |
| **Итого часов:** | | | **12** | **24** | **36** | | **Зачёт** |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Зачет проводится в форме собеседования по следующим вопросам:

1. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями зрения.
2. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями слуха.
3. Психолого-педагогическая характеристика лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
4. Психолого-педагогическая характеристика лиц с детским церебральным аппаратом.
5. Психолого-педагогическая характеристика лиц с задержкой речевого развития.

6. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ранним детским аутизмом.

7. Методики оценки психологических особенностей у лиц с ОВЗ.

8. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с нарушением слуха, планирование и осуществление учебной и профессиональной деятельности.

9. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с нарушением зрения, планирование учебной и профессиональной деятельности.

10. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, планирование учебной и профессиональной деятельности.

11. Основные принципы построения и проведения физкультпауз 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).

1) Основная литература:

1. Козьяков, Р.В. Организация и содержание специальной психологической помощи : учебник и практикум / Р.В. Козьяков, И.И. Поташова, М.А. Басин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 357 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469116 (дата обращения: 23.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9081-9. – DOI 10.23681/469116. – Текст : электронный.

2. Евтушенко, И.В. Правоведение с основами семейного права и прав инвалидов : учебник : [16+] / И.В. Евтушенко, В.В. Надвикова, В.И. Шкатулла ; под общ. ред. В.И. Шкатуллы. – Москва : Прометей, 2017. – 578 с. : табл. – (Бакалавриат). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483188 (дата обращения: 23.11.2019). – Библиогр.: с. 535-541. – ISBN 978-5-906879-51-6. – Текст : электронный.

3. Телина, И.А. Социально-педагогическая реабилитация детей-инвалидов : учебно-методическое пособие / И.А. Телина ; науч. ред. В. Синенко. – 2-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2014. – 156 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?

page=book&id=363654 (дата обращения: 23.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-1952-7. – Текст : электронный.

2) 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.

3) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (дата обращения: 23.11.2019):

1. https://lms.sportedu.ru/.
2. http://rumc.sportedu.ru/
3. https://elibrary.ru/.
4. Инклюзивное образование.рф https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/.

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.

•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.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ***Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки*** *49.03.01 Физическая культура* ***профили:*** *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в инди-*

*видуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*

***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики 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. Х 18 зан.=18б.* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Реферат по пропущенной(ым) теме(ам)* | *20* |

## 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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес[2]

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2020 г.

---

[2] *далее считать следующее распределение профилей по потокам*:
1 поток: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе
2 поток: Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта
3 поток: Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Москва – 2019 г.

## 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.

## 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 обучающимися данной факультативной дисциплины для освоения проводится на основании их заявлений.

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует более углубленному формированию результатов обучения по дисциплине «Б1.О.33 Адаптивная физическая культура».

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» 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-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 | типаЗанятия семинарского | 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 нозологи- | 2 | 2 | 4 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ческих групп инвалидов и лиц с ОВЗ. Анализ коммуникативных навыков. | | | | | | |
| **3** | Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ | 2 | 2 | 4 | 6 | | |
| **4** | **РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе** | 2 | **6** | **12** | **18** | | |
| **5** | Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения | 2 | 4 | 6 | 6 | | |
| **6** | Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха | 2 | | 4 | 6 | | |
| **7** | Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата | 2 | 2 | 2 | 6 | | |
| **8** | **РАЗДЕЛ 3. Адаптивное физическое воспитание как средство восстановления учебной работоспособности.** | 2 | **2** | **4** | **6** | | |
| **9** | Тема 6. Принципы построения физкультпауз для различных нозологических групп. | 2 | 2 | 4 | 6 | | |
| **Итого часов:** | | | **12** | **24** | **36** | | **Зачёт** |