

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



**Институт гуманитарный**

**Кафедра философии и социологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.4.4 Логика и теория аргументации**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 «Физическая культура»**

(код и наименование)

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

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017 г.

Составитель: **Балаева Ольга Евгеньевна** – кандидат философских наук, доцент  
кафедры философии и социологии ФБГОУ ВПО «РГУФКСМиТ»  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Логика и теория аргументации**» является овладение формами и приемами рационального познания, создание у них общего представления о логических методах и подходах, используемых в различных областях человеческой деятельности и научного познания, формирование практических навыков рационального и эффективного мышления. Курс реализуется на русском языке.

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

«**Логика и теория аргументации**» Б1.В.ДВ.4.4 относится к дисциплинам по выбору вариативной части ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 «**Физическая культура**» (профиль «*Спортивная подготовка в избранном виде спорта*»).

Программа этой дисциплины формируется на основе базового курса по философии. В свою очередь, «**Логика и теория аргументации**» обеспечивает более глубокое изучение различных наук; является методологической основой для построения Выпускной квалификационной работы.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-5</b>	<b>Владеть:</b> - различными формами, видами устной и письменной коммуникации в учебной и профессиональной деятельности	6		
<b>ПК-32</b>	<b>Знать:</b> - функции и средства общения	6		
	<b>Уметь:</b> - свободно общаться с различным контингентом, грамотно освещать проблемы в профессиональной деятельности; - устанавливать конструктивные взаимоотношения и организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса.	6		
	<b>Владеть:</b> - приемами общения при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом	6		

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

Общая трудоемкость дисциплины на очном и заочном отделениях составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>Модуль 1.</b> Мышление как предмет изучения логики, логика и язык					
1	<i>Тема 1:</i> <i>Две основные формы процесса познания.</i> <i>Формирование логики как науки.</i>	2		6		
	<b>Модуль 2.</b> Понятие, логические операции с понятием					
2	<i>Тема 1:</i> <i>Понятие как форма мышления.</i> <i>Содержание и объем понятия.</i> <i>Классификация характеристик понятия.</i>	1	1	6		
3	<i>Тема 2:</i> <i>Логические операции с понятием.</i> <i>Отношения между совместимыми и несовместимыми понятиями в логике</i>	1	1	6		
	<b>Модуль 3.</b> Суждение, отношения между					



	суждениями. Основные законы логики					
3	<i>Тема 1: Суждение как форма мышления, Простые суждения, их виды. Отношения между простыми суждениями</i>	1	1	6		
4	<i>Тема 2: Сложные суждения, их виды</i>	1	1	5		
5	<i>Тема 3: Основные формально-логические законы.</i>	1		5		
	<b>Модуль 4.</b> Умозаключение, его основные типы					
6	<i>Тема 1: Умозаключение как форма мышления и его виды. Простые и сложные дедуктивные умозаключения.</i>	1	1	6		
7	<i>Тема 2: Индукция и аналогия</i>	1	1	6		
	<b>Модуль 5.</b> Теория аргументации					
8	<i>Тема 1: Понятие доказательства в логике. Структура аргументации (тезис, доводы и демонстрация).</i>	1	2	6		
9	<i>Тема 2: Опровержение как логическая операция. Конструктивная и деконструктивная критика.</i>	1	2	6		
	<b>Итого часов</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>		<b>зачет</b>

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

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

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

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ:**

1. Понятие правильного мышления.
2. Понятие логической формы мышления
3. Различие между логикой и психологией в изучении мышления.
4. Основные этапы развития логики.
5. Основные признаки понятия.
6. Объем и содержание понятия, отношения между ними.
7. Специфика основных приемов формирования понятий.
8. Родовые и видовые понятия, специфика их отношений.
9. Совместимые несовместимые понятия, их виды.
10. Сущность логических операций обобщения и ограничения понятий.
11. Логическая операция деления понятий.
12. Специфика классификации понятий.
13. Определение понятия, его основные виды.
14. Условия правильности определения и наиболее распространенные ошибки в определении понятий.
15. Суждение, его языковая форма выражения
16. Виды простых суждений.
17. Виды сложных суждений.
18. Основные условия истинности сложных суждений.
19. Понятие распространенности терминов в суждении.
20. Основные законы мышления.
21. Отличие законов мышления от законов природы.
22. Умозаключение, его основные виды.
23. Основные структурные элементы умозаключения.
24. Категорический силлогизм, его состав.
25. Общие правила категорического силлогизма.
26. Правила фигуры силлогизма.
27. Понятие индукция, ее отличие от дедукции.
28. Основное отличие неполной индукция от полной.
29. Виды аналогии, условия его состоятельности.
30. Основные элементы доказательства.
31. Основные правила при выдвижении тезиса.
32. Правила оперирования и возможные ошибки по отношению к аргументам.

33. Основные способы построения демонстрация.
34. Отличие прямое доказательство от косвенного.
35. Основные виды опровержения, их различия.

### **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ:**

1. Предмет логики. Его специфика.
2. Познание. Чувственная ступень познания.
3. Познание. Рациональная ступень познания.
4. Истинность и правильность мышления.
5. Логика и язык. Язык логики высказываний (ЯВЛ).
6. Знак. Его характеристики и виды.
7. История формирования логических идей.
8. Закон тождества.
9. Закон противоречия.
10. Закон исключенного третьего.
11. Закон достаточного основания.
12. Понятие как форма мышления.
13. Объем и содержание понятия.
14. Закон обратного отношения между объемом и содержанием понятия.
15. Виды понятий.
16. Виды отношений совместимости между понятиями (круги Эйлера).
17. Виды отношений несовместимости между понятиями (круги Эйлера).
18. Логические операции ограничения и обобщения понятий.
19. Деление как логическая операция. Виды деления.
20. Правила и ошибки логической операции деления.
21. Классификация. Виды классификаций.
22. Определение как логическая операция. Виды определений.
23. Правила и ошибки логической операции определения.
24. Суждение как форма мышления.
25. Виды простых суждений. Простые категорические суждения.
26. Логический квадрат. Определение отношений между простыми категорическими суждениями.
27. Распределенность терминов в суждении.
28. Сложные суждения. Виды.
29. Умозаключение как форма мышления. Виды умозаключений.
30. Непосредственные дедуктивные умозаключения. Виды.
31. Обращение как вид непосредственных дедуктивных умозаключений.
32. Превращение как вид непосредственных дедуктивных умозаключений.
33. Противопоставление предикату как вид непосредственных дедуктивных умозаключений.
34. Непосредственные умозаключения по логическому квадрату.
35. Простой категорический силлогизм как вид дедуктивных умозаключений.
36. Фигуры и модусы простого категорического силлогизма.
37. Правила терминов простого категорического силлогизма.
38. Правила посылок простого категорического силлогизма.

39. Сложные дедуктивные умозаключения. Виды.
40. Индуктивные умозаключения. Виды.
41. Умозаключения по аналогии. Виды.

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

### *А). Основная литература:*

1. Балаева О.Е. Логика : учеб. пособие для специальности 032101.65 / Балаева О.Е., Башаева М.М. ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 205 с.: ил. [184581](#)
2. Балаева, О.Е. Логика и теория аргументации [Электронный ресурс] : учеб. пособие по логике для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Балаева О.Е. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. философии и социологии. - М., 2015 [256468](#)

### *Б) Дополнительная литература*

1. Бочаров В.А. Основы логики : учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. и естественнонауч. специальностям : рек. советом по философии, политологии и религиоведению УМО по клас. унив. образованию / В.А. Бочаров, В.И. Маркин ; Моск. гос. ун-т имени М.В. Ломоносова. - М.: Инфра-М: Форум, 2009. - 333 с.: ил. [60985](#)
2. Гетманова А.Д. Логика : учеб. для студентов вузов : рек. Умо М-ва образования РФ по пед. образованию / А.Д. Гетманова. - 13-е изд., стер. - М.: Омега-Л, 2008. - 415 с.: ил. [184507](#)
3. Ивин А.А. Современная логика / А.А. Ивин. - Фрязино: Век 2, 2009. - 381 с.: ил. [178099](#)
4. Ивлев Ю.В. Логика: сб. упражнений : рек. Отд-нием по философии, политологии и религиоведению Умо по клас. унив. образованию : учеб. пособие для студентов вузов / Ю.В. Ивлев ; Акад. нар. хоз-ва при Правительстве РФ. - [3-е изд., испр.]. - М.: Дело, 2004. - 247 с.: ил. [72360](#)
5. Кириллов В.И. Логика : учеб. / В.И. Кириллов, А.А. Старченко ; М-во образования науки Рос. Федерации, Моск. гос. юрид. акад. им. О.Е. Кутафина. - 6-е изд., перераб. и доп. - М.: Проспект, 2010. - 233 с.: ил. [186799](#)
6. Кобзарь В.И. Логика в вопросах и ответах : учеб. пособие / В.И. Кобзарь. - М.: Проспект, 2009. - 160 с.: ил. [182090](#)
7. Ксенофонтов В.Н. Логика : учеб.-метод. пособие / В.Н. Ксенофонтов ; Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. - Изд. 2-е, стер. - М.: Изд-во Рос. акад. гос. службы, 2008. - 91 с.: ил. [182158](#)
8. Попов Ю.П. Логика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. 520400 (030100) - философия и специальности 020100 (030101) - философия : рек. Гос. образов. учреждением высш. проф. образования

"Моск. пед. гос. ун-т" / Ю.П. Попов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Кнорус, 2009. - 295 с.: ил. 182890

В) *Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:*

1. <http://www.logic.ru> - электронный журнал "Logical Studies"
2. <http://intencia.ru> - литература по логике
3. <http://www.pirao.ru> - учебная литература по логике

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1. Офисный пакет приложений – Microsoft Office.
2. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.  
–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):
  1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

1. Учебная аудитория, специально оборудованная для мультимедийных презентаций.
- 2.Проектор.
- 3.Компьютер или ноутбук.
- 4.Интерактивная доска.
- 5.Библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Логика и теория аргументации» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса очной формы (м) обучения направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **философии и социологии**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **6 семестр** на очной форме обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Мышление как предмет изучения логики, логика и язык»	2 неделя	10
2	Выступление на семинаре	В течение семестра	10
3	Тест по разделу «Понятие, логические операции с понятием»	4 неделя	10
4	Тест по разделу «Суждение, отношения между суждениями. Основные законы логики»	6 неделя	10
5	Тест по разделу «Умозаключение, его основные типы»	8 неделя	10
6	Выполнение практического задания по разделу «Теория аргументации»	10	20
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные формально-логические законы»</i>	10
3	<i>Выступление на семинаре</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по одной из тем, пропущенных студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю «Теория аргументации»</i>	5
6	<i>Написание реферата по одной из тем, пропущенных студентом</i>	15
7	<i>Презентация по одной из тем, пропущенных студентом</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра философии и социологии**

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

**Б1.В.ДВ.4.4 Логика и теория аргументации**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная* Год набора 2018 г.

Москва – 2017г.



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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** **6** семестр на очной форме обучения.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** овладение формами и приемами рационального познания, создание у них общего представления о логических методах и подходах, используемых в различных областях человеческой деятельности и научного познания, формирование практических навыков рационального и эффективного мышления.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
<b>1</b>	<b>3</b>
<b>ОК-5</b>	<i>Способность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия</i>
<b>ПК-32</b>	<i>Способность использовать приемы общения при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом</i>

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

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>Модуль 1.</b> Мышление как предмет изучения логики, логика и					

	язык					
1	<i>Тема 1: Две основные формы процесса познания. Формирование логики как науки.</i>	2		6		
	<b>Модуль 2.</b> Понятие, логические операции с понятием					
2	<i>Тема 1: Понятие как форма мышления. Содержание и объем понятия. Классификация характеристик понятия.</i>	1	1	6		
3	<i>Тема 2: Логические операции с понятием. Отношения между совместимыми и несовместимыми понятиями в логике</i>	1	1	6		
	<b>Модуль 3.</b> Суждение, отношения между суждениями. Основные законы логики					
3	<i>Тема 1: Суждение как форма мышления, Простые суждения, их виды. Отношения между простыми суждениями</i>	1	1	6		
4	<i>Тема 2: Сложные суждения, их виды</i>	1	1	5		
5	<i>Тема 3: Основные формально- логические законы.</i>	1		5		
	<b>Модуль 4.</b>					

	Умозаключение, его основные типы					
6	<i>Тема 1: Умозаключение как форма мышления и его виды. Простые и сложные дедуктивные умозаключения.</i>	1	1	6		
7	<i>Тема 2: Индукция и аналогия</i>	1	1	6		
	<b>Модуль 5.</b> Теория аргументации					
8	<i>Тема 1: Понятие доказательства в логике. Структура аргументации (тезис, доводы и демонстрация).</i>	1	2	6		
9	<i>Тема 2: Опровержение как логическая операция. Конструктивная и деконструктивная критика.</i>	1	2	6		
	<b>Итого часов</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>		<i>зачет</i>

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра педагогика**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.4.5 Конфликтология»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 – Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

Составитель:

Киселева Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент,  
профессор кафедры педагогики РГУФКСМиТ

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

Рецензент:

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Конфликтология» являются:

- усвоение системы знаний о сущности, видах конфликтов, причинах их возникновения, способах изучения, предупреждения и разрешения;
- формирование умений по идентификации и классификации конфликтов, толерантному и конструктивному взаимодействию с членами физкультурно - спортивного коллектива в конфликтных ситуациях.

Учебная дисциплина «Конфликтология» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Конфликтология» входит в вариативную часть дисциплин по выбору ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» (профилю подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»), составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Дисциплина «Конфликтология» содержательно и логически связана с такой учебной дисциплиной базовой части учебного плана, как: «Психология и педагогика», а также с обязательными дисциплинами вариативной части учебного плана: «Социология», «Педагогика и психология физической культуры и спорта». Перечисленные дисциплины студенты очного обучения изучают до прохождения учебного материала курса «Конфликтология» (за исключением «Психологии физической культуры и спорта», которая изучается одновременно с курсом).

После изучения «Конфликтологии» полученные знания и умения студенты очной формы обучения закрепляют при освоении дисциплины «Менеджмент физической культуры», а также совершенствуют при прохождении «Практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности)».

Компетенции, полученные учащимися в ходе освоения дисциплины «Конфликтология», позволят им в дальнейшем успешно выполнять профессиональные функции в педагогической деятельности и совершенствовать данный вид деятельности.

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

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

	наименование	Очная форма обучения
1	2	3
<b>ОК-6</b>	<i>Знать: основы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях в физкультурно - спортивном коллективе с учётом социальных, этнических, конфессиональных, культурных особенностей его членов</i>	6
	<i>Уметь: проявлять конструктивное взаимодействие в конфликтных ситуациях в физкультурно- спортивном коллективе с учётом социальных, этнических, конфессиональных, культурных особенностей его членов</i>	6
<b>ПК-32</b>	<i>Знать: приёмы толерантного общения с членами физкультурно - спортивного коллектива и коллективом в целом</i>	6
	<i>Уметь: применять приёмы толерантного общения с членами физкультурно - спортивного коллектива и коллективом в целом</i>	6

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

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел: Основы конфликтологии</b>	6	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>30</b>		
<b>1.1</b>	Тема: Эволюция научных воззрений на конфликт	6	2	2	10		
<b>1.2</b>	Тема: Предмет, задачи и методы исследования в конфликтологии.						

	Классификация конфликтов, причины их возникновения	6	2	2	10		
1.3	Тема: Структура и динамика конфликтов. Теория и практика предупреждения и разрешения конфликтов	6	2	2	10		
2	<b>Раздел: Причины возникновения, способы конструктивного взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций в физкультурно - спортивном коллективе с учётом особенностей его членов</b>	6	4	4	22		
2.1	Тема: Разновидности и причины конфликтов в сфере физической культуры и спорта	6	2	2	10		
2.2	Тема: Способы конструктивного взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций в физкультурно - спортивном коллективе с учётом особенностей его членов	6	2	2	12		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

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

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета. К видам оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации относятся: вопросы для устного ответа студентов и результаты участия студентов в дидактических играх.

Содержание зачетных требований для студентов в очной формы обучения в 6-ом семестре:

### I. Вопросы для устного ответа:

1. Взгляды на конфликт мыслителей древности
2. Средневековые мыслители о сущности конфликта



- 3.«Конфликт» в трудах философов эпохи Возрождения
- 4.Научные подходы к изучению конфликта в период Нового времени
- 5.Предпосылки становления конфликтологии как самостоятельной науки
- 6.Этапы становления отечественной конфликтологии
- 7.Роль и значение конфликтологии в развитии общества
- 8.Объект и предмет конфликтологии
- 9.Цели и задачи конфликтологии
- 10.Сущность понятия «конфликт», с учётом психологических и социологических подходов к его определению
- 11.Методологические принципы исследований конфликтов
- 12.Психологические методы исследования в конфликтологии
- 13.Диагностика межличностных конфликтов
- 14.Разновидности классификаций конфликтов в конфликтологии
- 15.Типология конфликтов
- 16.Классификация конфликтов (по Емельянову С.М.)
- 17.Разновидности межличностных конфликтов
- 18.Разновидности конфликтов между личностью и группой
- 19.Классификация причин конфликтов (по Анцупову А.Я.)
- 20.Структурные элементы конфликта
- 21.Динамика конфликта
- 22.Этапы и фазы развития конфликта
- 23.Сущность прогнозирования конфликта
- 24.Предупреждение конфликта: факторы и условия
- 25.Предупреждение конфликта: способы и приёмы
- 26.Правила конструктивной критики как мера предупреждения конфликта
- 27.Компетентная оценка результатов деятельности как условие предупреждения конфликта
- 28.Условия конструктивного разрешения конфликта
- 29.Переговорный процесс как способ разрешения конфликтов
- 30.Стратегии поведения в конфликте и выхода из него
- 31.Характеристика стратегии «сотрудничество» в конфликтном взаимодействии
- 32.Сущность и специфика конфликтов в физкультурно - спортивной деятельности
- 33.Основные направления исследования конфликтов в физкультурно – спортивной деятельности
- 34.Классификация конфликтов в спорте
- 35.Причины конфликтов в спортивной и физкультурной видах деятельности
- 36.Причины межличностных конфликтов в спорте
- 37.Взаимосвязь причин конфликтов с личностными свойствами занимающихся физкультурно- спортивной деятельностью

38. Взаимосвязь причин конфликтов с характером взаимоотношений в спортивной группе (команде), физкультурной группе
39. Приёмы предупреждения конфликтов в спорте и физической культуре
40. Способы воздействия на партнёра по общению, препятствующие возникновению конфликта в физкультурно- спортивном коллективе
41. Приёмы толерантного общения с членами физкультурно - спортивного коллектива и коллективом в целом
42. Способы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях в физкультурно - спортивном коллективе с учётом возрастных и половых особенностей занимающихся
43. Способы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях в физкультурно - спортивном коллективе с социальными, этническими, конфессиональными и культурными особенностями его членов.
44. Разрешение конфликтов в спорте и физической культуре: способы, приёмы
45. Социально – психологический тренинг как способ предупреждения и разрешения конфликтов

II. Дидактические игры (выполнение обучающих практических заданий в искусственно заданных конфликтных ситуациях):

1. Семинарское занятие: «Разновидности и причины конфликтов в сфере физической культуры и спорта»

Тема дидактической игры: «Основные способы и приёмы воздействия на партнёра по общению, препятствующие возникновению конфликта в физкультурно- спортивном коллективе».

Применение вербальных и невербальных средств в конструктивном поведении и толерантном общении в конфликтных ситуациях в коллективе с учётом вида конфликтогена:

- прямое негативное отношение;
- снисходительное отношение;
- хвастовство;
- менторское отношение;
- нечестность и неискренность;
- нарушение этики;
- регрессивное поведение.

2. Семинарское занятие: «Способы конструктивного взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций в физкультурно - спортивном коллективе с учётом особенностей его членов»

Тема дидактической игры: «Способы конструктивного взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций в физкультурно - спортивном коллективе с учётом особенностей его членов».

Реализация способов конструктивного взаимодействия и разрешения конфликтов в физкультурно - спортивном коллективе с учётом:

- возрастных;
- половых;
- социальных;
- этнических;
- конфессиональных;
- культурных особенностей его членов.

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

### **а) Основная литература:**

1. Анцупов, А.Я. Конфликтология: учеб. для вузов /А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - 3-е изд. - СПб.:Питер, 2007. - 490 с.
2. Анцупов, А.Я. Конфликтология в схемах и комментариях: учебное пособие /А.Я.Анцупов, С.В.Баклановский. – 2- е изд. – СПб.:Питер, 2009. – 304 с.
3. Волков, Б.С. Конфликтология: учеб. пособие для студентов вузов / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - М.: Акад. проект, 2010. - 412 с.
4. Емельянов, С.М. Практикум по конфликтологии /С.М.Емельянов. -3-е изд. – СПб.:Питер, 2009. – 384 с.

### **б)Дополнительная литература:**

1. Непопалов, В.Н. Основы конфликтного поведения: учеб. пособие для слуш. ФПК РГУФК / В.Н.Непопалов. – М.: РГУФК, 2003. – 71 с.
2. Никонова, С.Б. Современный словарь по конфликтологии: учебн. пособ. – М.: Флинта МПСУ, 2016. – 430 с.
3. Петров, С.И. Конфликты в спорте и социально – психологический тренинг как средство их разрешения: автореферат дис....канд.псих.наук. – СПб., 2004. – 16 с.
4. Сопов, В.Ф. Психология разрешения конфликта в спортивной команде: метод. пособие /В.Ф.Сопов. - Самара: Изд –во самар. пед. универ., 2000. – 70 с.
5. 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., Шипилов А.И. Словарь конфликтолога, 2009 г. - [vocabulary.ru/dictionary/887](http://vocabulary.ru/dictionary/887)
2. Вишневская А.В. Конфликтология: курс лекций – [http://www.studmed.ru/view/vishnevskaya-av-konfliktologiya-kurs-лекциj\\_b792f5ccd82.html](http://www.studmed.ru/view/vishnevskaya-av-konfliktologiya-kurs-лекциj_b792f5ccd82.html)
3. Буртовая Е.В. Конфликтология: учебное пособие – [http://учебник-online.com/soderzhanie/textbook\\_71.html](http://учебник-online.com/soderzhanie/textbook_71.html)

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Конфликтология» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса направления подготовки/ специальности 49.03.01 – Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: педагогика.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6-й семестр (очная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Эволюция научных воззрений на конфликт»	28 неделя	10
2	Письменная работа по теме семинара «Предмет, задачи и методы исследования в конфликтологии. Классификация конфликтов, причины их возникновения»	29 неделя	15
3	Устный опрос на семинаре «Структура и динамика конфликтов. Теория и практика предупреждения и разрешения конфликтов»	30 неделя	10
4	Дидактическая игра по теме семинара «Разновидности и причины конфликтов в сфере физической культуры и спорта»	31 неделя	20
5	Дидактическая игра по теме семинара «Способы конструктивного взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций в физкультурно - спортивном коллективе с учётом особенностей его членов»	32 неделя	20
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачет</b>		<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме «Эволюция научных воззрений на конфликт»</i>	10
2	<i>Письменная работа по теме «Предмет, задачи и методы исследования в конфликтологии. Классификация конфликтов, причины их возникновения»</i>	15
3	<i>Устный опрос по теме «Структура и динамика конфликтов. Теория и практика предупреждения и разрешения конфликтов»</i>	10
4	<i>Письменная работа по теме «Способы конструктивного взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций в физкультурно - спортивном коллективе с учётом особенностей его членов»</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплине (модулю), завершающейся 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)»



**Гуманитарный институт**

**Кафедра педагогике**

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

**«Б1.В.ДВ.4.5 Конфликтология»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины (модуля):** 6-ой семестр для студентов очной формы обучения

**3.Целями освоения дисциплины (модуля) являются:**

- усвоение системы знаний о сущности, видах конфликтов, причинах их возникновения, способах изучения, предупреждения и разрешения;
- формирование умений по идентификации и классификации конфликтов, толерантному и конструктивному взаимодействию с членами физкультурно - спортивного коллектива в конфликтных ситуациях.

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

В результате овладения содержанием учебной дисциплины студент должен **знать:**

- основы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях в физкультурно - спортивном коллективе с учётом социальных, этнических, конфессиональных, культурных особенностей его членов;
- приёмы толерантного общения с членами физкультурно - спортивного коллектива и коллективом в целом;

**уметь:**

- проявлять конструктивное взаимодействие в конфликтных ситуациях в физкультурно - спортивном коллективе с учётом социальных, этнических, конфессиональных, культурных особенностей его членов;
- применять приёмы толерантного общения с членами физкультурно - спортивного коллектива и коллективом в целом.

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

**Очная форма обучения**

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



<b>1</b>	<b>Раздел: Основы конфликтологии</b>	6	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>30</b>		
<b>1.1</b>	Тема: Эволюция научных воззрений на конфликт	6	2	2	10		
<b>1.2</b>	Тема: Предмет, задачи и методы исследования в конфликтологии. Классификация конфликтов, причины их возникновения	6	2	2	10		
<b>1.3</b>	Тема: Структура и динамика конфликтов. Теория и практика предупреждения и разрешения конфликтов	6	2	2	10		
<b>2</b>	<b>Раздел: Причины возникновения, способы конструктивного взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций в физкультурно - спортивном коллективе с учётом особенностей его членов</b>	6	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>22</b>		
<b>2.1</b>	Тема: Разновидности и причины конфликтов в сфере физической культуры и спорта	6	2	2	10		
<b>2.2</b>	Тема: Способы конструктивного взаимодействия и разрешения конфликтных ситуаций в физкультурно - спортивном коллективе с учётом особенностей его членов	6	2	2	12		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>		<b>Зачёт</b>

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра философии и социологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.4.6 Эстетика»**

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 66 от « 24 » 04 2017 г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

**Швецова Людмила Николаевна** – старший преподаватель кафедры  
философии и социологии РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

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

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

Целями освоения дисциплины (модуля) «Эстетика» являются:

- подготовка специалистов, владеющих теоретическими и практическими знаниями в области современных социально-гуманитарных наук, которые позволяют значительно расширить рамки их профессиональной компетентности, эстетических способностей и навыков;
- овладение знаниями по художественной культуре и профессиональной стилистике;
- развитие художественного вкуса, позволяющего достигать гармоничной жизнедеятельности, реализовывать на практике законы красоты;
- сформировать у студентов сознательную активную эстетическую позицию. Дисциплина «Эстетика» реализуется на русском языке.

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

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

Эстетика занимает важное место в профессиональной подготовке бакалавров по направлению подготовки «Физическая культура» и профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». В практической деятельности данных специалистов необходимы теоретические знания и практические умения по формированию эстетического мировоззрения, эстетического восприятия окружающего мира, способности к размышлениям, дискуссиям по различным проблемам, возникающим в социуме и других сферах общественной жизни.

По логике изложения и содержательно-методической составляющей программа связана с такими дисциплинами как «История», «История физической культуры», «Философия», «Социология»

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для таких дисциплин: «Культурология», «Акмеология», «Правовые основы профессиональной деятельности», «Основы антропологии», «Психология спорта».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-1</b>	<i>Знать:</i> - основные эстетические категории и ценности, историю становления эстетической мысли. <i>Уметь:</i> - объяснить основные проблемы эстетического подхода к действительности. <i>Владеть:</i> - культурой мышления.	6		
<b>ОПК-12</b>	<i>Знать:</i> - общие положения, принципы, закономерности эстетического освоения человеком мира. <i>Уметь:</i> - применять основные положения эстетики в своей профессиональной деятельности. <i>Владеть:</i> - элементами эстетической культуры.	6		
<b>ПК-6</b>	<i>Знать:</i> - о роли и месте здорового образа жизни в общей системе культуры. <i>Уметь:</i> - раскрывать специфику эстетического освоения мира в истории развития общества. <i>Владеть:</i> - навыками анализа эстетических проблем в сфере физической культуры и спорта.	6		

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

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

**Очная форма обучения, 1 поток**

№	Раздел 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	Эстетика. Эстетическое сознание личности. Основные категории эстетики	6	2	-	10		
2	Художественное творчество и искусство	6	2	2	8		
3	Развитие эстетической мысли до эпохи Возрождения	6	2	2	8		
4	Особенности эстетики эпохи Возрождения и Нового времени	6	2	2	8		
5	Эстетика в неклассической философии	6	2	2	10		
6	Развитие русской эстетической мысли	6	-	2	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>		<b>зачет</b>

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

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

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

### **Примерный перечень контрольных вопросов к зачёту:**

1. Понятие, предмет и задачи курса «Эстетика». Анагогическое или художественное выражение.
2. Эстетика в истории. Два способа бытия эстетики: эксплицитный и имплицитный.
3. Античная эстетика. Аполлон и Дионис – два бога в античной эстетике. Трагедия и комедия.
4. Красота в средневековой эстетике. Августин Блаженный о мировой гармонии вопреки несовершенству.
5. Творческая сила личности в эпоху Возрождения. Эстетика Петрарки. Творчество Леонардо да Винчи.

6. Эстетика Нового времени. Понимание красоты в эпоху абсолютизма. Барокко, рококо, классицизм.
7. Вкус и возвышенное в трактовке И.Канта. «Эстетическая видимость» и «свободная игра» И.Канта.
8. Красота природы в эстетике Ф.Шеллинга. Абсолют и красота в философии Г.В.Ф.Гегеля.
9. Эстетика романтизма конца XVIII - начала XIX в. Поиск красоты во всем. Вкус к сказке и поверью.
10. Эстетика Ф.В.Ницше. Релятивизм всех ценностей, вседозволенность, приоритет абсурда.
11. Фантазия в психоаналитической трактовке З.Фрейда.
12. Культурно-философское движение экзистенциализма. Эстетика М.Хайдеггера, Ж.-П.Сартра, А. Камю.
13. Концепция игры в эстетике Й.Хейзинга, Х.Ортега-и-Гассет, Е.Финк.
14. Эстетическое, его содержание и смысл.
15. Вкус. Прекрасное. Красота.
16. Возвышенное в эстетике.
17. Безобразное в философской эстетике.
18. Трагическое. Комическое. Ирония.
19. Искусство – эстетический феномен. Виды искусства.
20. Специфика и основные принципы искусства. Художественный образ, художественный символ, стиль, форма, содержание.
21. Основные направления авангарда: экспрессионизм, кубизм, футуризм, дадаизм, сюрреализм.
22. Модернизм. П.Пикассо – символ XX в.
23. Эстетика постмодернизма. Мир как текст в философии Ж. Деррида.
24. Особенности неклассической эстетики. Паракатегории нонклассики.
25. Постнеклассическая эстетика. Эстетика «виртуальной реальности».
26. Проявления эстетического в спорте.
27. Искусство и спорт: грани взаимодействия.
28. Эстетические проблемы в сфере физической культуры и спорта.
29. Эстетика тела: история вопроса.
30. Эстетика движения.

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

а) Основная литература:

1. Золкин А.Л. Эстетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар.-соц. специальностям : рек. М-вом образования РФ : рек. УМЦ "Проф. учеб." / А.Л. Золкин. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 447 с.

2. Спиркин А.Г. Философия : учеб. для бакалавров, студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / А.Г. Спиркин. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2014. - 828 с.

б)Дополнительная литература:

1.Арнольд П.Дж. Эстетические аспекты спорта = [Aesthetic Aspects of Sport] / Сокр. пер. Соменко Л.В. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 5. - С. 19-34.

2.Борев Ю.Б. Эстетика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. и спец. "соц. работа": рек. УМО по образованию в области соц. работы / Ю. Борев. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 700 с.

3.Бачинин В.А. Эстетика : энцикл. слов. / В.А. Бачинин. - СПб.: Михайлова В.А., 2005. - 285 с.

4.Бычков В.В. Эстетика : учеб. для гуманитар. направлений и спец. вузов России : доп. науч.-метод. советом М-ва образования РФ / В.В. Бычков. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Гардарики, 2006. - 572 с.

5. Витт Г. Эстетическое, художественное и спортивное = [Asthetisches, Kunstlerisches und Sportliches] / Пер. Столярова В.И. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 5. - С. 42-49.

7. Гегель Г. Эстетика: В 4 т. / [Под ред. и с предисл. М. Лифшица]. Т. 1: [Лекции по эстетике]. [Введение. Ч. 1: Идея прекрасного в искусстве, или Идеал]. - М.: Искусство, 1968. - 312 с.: портр.

8. Гегель Г. Эстетика: В 4 т. / [Под ред. М. Лифшица]. Т. 2: [Лекции по эстетике]. [Ч. 2: Развитие идеала в особенные формы прекрасного в искусстве]. - М.: Искусство, 1969. - 326 с.

9.Гегель Г. Эстетика: В 4 т. / [Под ред. М. Лифшица]. Т. 3: [Лекции по эстетике]. [Ч. 3: Система отдельных искусств]. - М.: Искусство, 1971. - 621 с.

10.Ильенков Э.В. Искусство и коммунистический идеал : Избр. статьи по философии и эстетике. - М.: Искусство, 1984. - 349 с.

11. Ортега-и-Гассет Х. Эстетика. Философия культуры : пер. с исп. / Вступ. ст. Г.М. Фридендера; Сост. В.Е.Багно. - М.: Искусство, 1991. - 587 с.

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



1. Институт философии РАН: <http://www.iphras.ru>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
3. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
4. Электронная гуманитарная библиотека <http://www.gumfak.ru/>

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

–программное обеспечение дисциплины:

- а) Офисный пакет приложений – Microsoft Office;
- б) Информационно-правовое обеспечение – Гарант;

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

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

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

- Мультимедийный класс (30 посадочных мест) в составе: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и с подключением к правовой системе (настольная или интернет версия).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Эстетика для обучающихся Института физического воспитания и спорта 3 курса, направления подготовки/специальности Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Философии и социологии

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр, 1 поток

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

#### Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Предмет и задачи эстетики»	24 неделя	5
2	Дискуссия по теме «Ценность эстетического восприятия окружающего мира»	26 неделя	15
3	Выступление на семинаре «История эстетической мысли»	27-36 неделя	10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Роль эстетики в жизни человека»	37 неделя	10
7	Написание реферата по теме «Искусство в спорте»	39 неделя	15
8	Презентация по теме «Искусство: понятие, виды, жанры»	40 неделя	10
9	Эссе на тему «Направления современного русского искусства»	41 неделя	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<i>Зачёт</i>		<i>20</i>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу «Функции эстетики»	5
3	Выступление на семинаре «История становления эстетической мысли»	10
4	Подготовка доклада «Поэтическое и мифическое в мышлении», пропущенному студентом	5
5	Написание реферата по теме «Искусство и культура»	15
7	Презентация по теме «Проблемы современного искусства»	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)».

### **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 философии и социологии**

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

**«Б1.В.ДВ.4.6 Эстетика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 Физическая культура**

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017 г.

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

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

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

- подготовка специалистов, владеющих теоретическими и практическими знаниями в области современных социально-гуманитарных наук, которые позволяют значительно расширить рамки их профессиональной компетентности, эстетических способностей и навыков;
- овладение знаниями по художественной культуре и профессиональной стилистике;
- развитие художественного вкуса, позволяющего достигать гармоничной жизнедеятельности, реализовывать на практике законы красоты;
- сформировать у студентов сознательную активную эстетическую позицию.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-1</b>	<i>Знать:</i> - основные эстетические категории и ценности, историю становления эстетической мысли. <i>Уметь:</i> - объяснить основные проблемы эстетического подхода к действительности. <i>Владеть:</i> - культурой мышления.	6		
<b>ОПК-12</b>	<i>Знать:</i> - общие положения, принципы, закономерности эстетического освоения человеком мира. <i>Уметь:</i> - применять основные положения эстетики в своей профессиональной деятельности. <i>Владеть:</i> - элементами эстетической культуры.	6		
<b>ПК-6</b>	<i>Знать:</i> - о роли и месте здорового образа жизни в общей системе культуры. <i>Уметь:</i> - раскрывать специфику эстетического освоения мира в истории развития общества. <i>Владеть:</i> - навыками анализа эстетических проблем в сфере физической культуры и спорта.	6		

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):  
Очная форма обучения, 1 поток**

№	Раздел 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	Эстетика. Эстетическое сознание личности. Основные категории эстетики	6	2	-	10		
2	Художественное творчество и искусство	6	2	2	8		
3	Развитие эстетической мысли до эпохи Возрождения	6	2	2	8		
4	Особенности эстетики эпохи Возрождения и Нового времени	6	2	2	8		
5	Эстетика в неклассической философии	6	2	2	10		
6	Развитие русской эстетической мысли	6	-	2	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>		<b>зачет</b>

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



**Институт гуманитарный**

**Кафедра Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных  
проблем**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.4.7 МЕДИАГРАМОТНОСТЬ И МЕДИАКОММУНИКАЦИИ В  
СФЕРЕ СПОРТА»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 - Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного Института  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_ 201\_\_ г.

Составитель:

Савин Сергей Андреевич –преподаватель кафедры рекламы, связей с  
общественностью и социально-гуманитарных проблем РГУФКСМиТ  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

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



## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Медиаграмотность и медиакоммуникации в сфере спорта» является:дать системное представление о структуре, функционировании средств медиакоммуникации в современном медиaprостранстве, а также сформировать навыки и умения их анализа, использования, управления ими. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина относится к модулю дисциплин по выбору вариативной части –**Б1.В.ДВ.4.7**. Дисциплина "Медиаграмотность и медиакоммуникации в сфере спорта» читается по очной форме обучения –. Место дисциплины в ряду таких курсов как "Связи с общественностью", «Фото и видео дело», «Коммуникационные технологии в спорте», «Информационные технологии в физической культуре и спорте».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>ОПК-13</b>	<i>Знать</i> : способы поиска и обработки информации посредством медиакоммуникации в области физической культуры и спорта;	6		
<b>ПК-6</b>	<i>Уметь</i> : анализировать информации медиа-ресурсов о состоянии здоровья и профессиональной деятельности занимающихся;	6		
<b>ПК-33</b>	<i>Владеть</i> : основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, умением	6		

использовать программные средства, базы данных, работать в Интернете и использовать его ресурсы.;			
---	--	--	--

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

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

Очная форма

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Информация, информационные ресурсы и потоки. Современные информационные технологии.	6	1	2	8	-	
2	Тема 2. Классификация информационных систем. Системы управления базами данных.	6	1	2	8	-	
3	Тема 3. Классификация программного обеспечения. Прикладные программы офисного назначения	6	2	1	9	-	
4	Тема 4. Графические редакторы. Настольные издательские системы	6	2	1	9	-	
5	Тема 5. Введение в Internet-рекламу. Реклама в списках рассылки, телеконференциях, социальных сетях	6	2	1	9		
6	Тема 6. Web-сайт компании. Электронный PublicRelations	6	2	1	9	-	
<b>Итого за семестр:</b>		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	

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

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

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

Зачет

*Перечень вопросов к зачету*

- 1) Основные требования к информационному обеспечению рекламной деятельности. Содержание и функции информации в рекламе.
- 2) Современные организационные формы и технические средства информационного обеспечения рекламы и СО.
- 3) Базы данных и информационные хранилища — разработка и практическое использование в рекламе и СО.
- 4) Использование компьютерно-сетевых технологий для информационного обеспечения рекламной деятельности.
- 5) Основные данные по аппаратному составу и прикладному программному обеспечению современного рабочего места для рекламной работы.
- 6) Локальные вычислительные сети. Развитие локальных сетей, основные особенности их функционирования, их возможности по обеспечению совместной работы и внутрифирменной рекламной деятельности.
- 7) Использование баз данных в целях информационного обеспечения рекламной деятельности фирмы.
- 8) Основные архитектуры баз данных. Проведение аналитической работы по подготовке рекламной кампании с использованием запросов к БД.
- 9) Глобальные вычислительные сети, их возникновение и развитие. Основные принципы организации глобальных сетей, развитие глобальных средств рекламной коммуникации.

- 10) Электронная почта, почтовые серверы. Списки рассылки, их использование для почтовой рекламы.
- 11) Новостные серверы и серверы телеконференций. Правила подписки и участия в телеконференции. Возможности рекламы в телеконференциях.
- 12) Методы сбора и анализа информации о рекламной аудитории. Современные программы статистической обработки наблюдений.
- 13) Использование программ статистической обработки для выделения целевых групп, поиска взаимосвязей в данных, прогнозирования отклика на рекламные сообщения.
- 14) Средства для рекламной работы в Интернет. Поисковые механизмы, информационные порталы и рекламные информационные службы.
- 15) Рекламная деятельность при создании и продвижении Web-сервера компании.
- 16) Web-сервер как информационная витрина, возможности проведения различных рекламных мероприятий.
- 17) Взаимодействие с клиентом Web-сервера, работа в интерактивном режиме; рекламные средства для установления связи с посетителем.
- 18) Электронные магазины: изучение покупателей, проверка реакции на различные рекламные мероприятия, побуждение к совершению покупки.
- 19) Работа сетевых рекламных агентств. Набор оказываемых услуг, виды оплаты.
- 20) Сети баннерного обмена, их назначение и принципы функционирования.
- 21) Автоматизированное рабочее место специалиста по рекламе и СО.
- 22) Бизнес-модели web-сайтов компаний.
- 23) Применение сетей Интранет в рекламной деятельности и СО.
- 24) Мультимедийные технологии в рекламе.
- 25) Компьютерная графика: виды, программное обеспечение и примеры применения.
- 26) Компьютерная анимация: виды, программное обеспечение и преимущества применения в рекламе.

- 27) Программное обеспечение макетирования и верстки в подготовке корпоративной документации и рекламной продукции.
- 28) Определение и классификация информационных систем и информационных технологий.
- 29) Создание и проведение электронной презентации.
- 30) Организация и проведение PR-кампании в Интернете.

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

### *а) Основная литература:*

1. Калмыков, А. А. Интерактивная гипертекстовая журналистика в системе отечественных СМИ / А. А. Калмыков. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2016. – 97 с. [Электронный ресурс]. – URL:  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=428741](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=428741)
2. Калмыков А. А. Интернет-журналистика: учеб. Пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 021400 «Журналистика» / А. А. Калмыков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 383 с. [Электронный ресурс]. – URL:  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=436712&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=436712&sr=1)
3. Ключев Ю. В. Теория и практика массовой информации: учебное пособие / Ю. В. Ключев – М. – Берлин: Директ-Медиа, 2015. 100 с. [Электронный ресурс]. – URL:  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=429884](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=429884)
4. Медиа. Введение: Учебник для студентов вузов, обучающимся по гуманитарно-социальным специальностям (020000) и специальностям «Связи с общественностью» (350400) и «Реклама» (350700) / Под ред. А. Бриггза, П. Кобли; Пер. с англ. [Ю.В. Никуличева]. — 2е изд. — М.: ЮНИТИДАНА, 2015. — 550 с. [Электронный ресурс]. – URL:  
[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=114784](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=114784)

5. Теория и практика массовой информации: общество-СМИ-власть: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности «Связи с общественностью» / А. Г. Киселев. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. [Электронный ресурс]. – URL:

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=436719&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=436719&sr=1)

6. Чумиков, А.Н. Медиарилейшнз : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. (специальности) "Реклама и связи с общественностью" : доп. Умо вузов РФ по образованию / А.Н. Чумиков. - М.: Аспект пресс, 2014. - 184 с.

7. Чумиков, А.Н. Реклама и связи с общественностью: Имидж, репутация, бренд: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. (специальности) "Реклама и связи с общественностью": доп. Умо вузов РФ по образованию / А.Н. Чумиков. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект пресс, 2014. - 159 с.

*б) Дополнительная литература:*

1. Вирен, Г. Современные медиа : приемы информ. войн : учеб. пособие для студентов вузов 030600 и специальности 030601 и направлению подгот. ВПО 031300 : рек. УМО по клас. универ. образованию / Георгий Вирен. - М.: Аспект пресс, 2013. - 126 с.: ил.

2. Гришанина, А.Н. Спорт для всех : медийные ресурсы в продвижении спортив.-массовых мероприятий / А.Н. Гришанина, Г.С. Мельник, Н.О. Свешникова // Теория и практика физ. культуры. - 2016. - № 8. - С. 59-61.

3. Киуру, К.В. Формирование медиакомпетентности студентов в образовательном процессе вуза физической культуры / К.В. Киуру, Е.Е. Попова // Теория и практика физ. культуры. - 2016. - № 5. - С. 30-32.

4. Михайлов, С.А. Спортивная журналистика : учеб. пособие / С.А. Михайлов, А.Г. Мостов. - СПб.: Михайлова В.А., 2005. - 223 с.

5. Паук, А.С. Интеграция коммуникаций в социальных медиа с целью продвижения спортивного продукта / Паук А.С. // Всероссийский форум "Молодые ученые - 2010" : материалы. - М., 2010. - С. 251.

6.Плониш, В.Ю. Теория и практика массовой информации : учеб. пособие / В.Ю. Плониш ; С.-Петерб. ин-т внешнеэкон. связей, экономики и права, О-во "Знание" Санкт-Петербурга и Ленинград. обл. - СПб.: [ИВЭСЭП], 2005. - 167 с.

7. Современное коммуникативное пространство журналистской науки, практики и образования: контуры и реальность новых медиа. Выпуск 5: сборник научных статей / под ред. В. З. Гарифуллина, Е. С. Дорощук. – Казань: Казан. Ун-т, 2014. – 192 с. [Электронный ресурс]. – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=276242&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=276242&sr=1)

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

1. Журнал "Журналист". - <http://www.jrnlst.ru/>
2. Журнал "PR в России". - <http://www.prjournal.ru/>
3. Журнал "Медиа. Информация. Коммуникация". - <http://mic.org.ru/arh>
4. Сводная медиатека по журналистике. - <https://vk.com/bibliosmi>
3. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 1.Операционная система - 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 - AdobeAcrobat DC.

5.Информационно-правовое обеспечение – Гарант

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

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

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

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

#### **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.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса (очной формы обучения) направления подготовки/ специальности 49.03.01 - Физическая культура направленности (профилю) – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения а очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>6-ой семестр</b>			
1	<i>Контрольная работа по теме 1 "Информация, информационные ресурсы и потоки. Современные информационные технологии."</i>	<i>24 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Выполнение практического задания (Провести анализ изменений информационных систем, применяемых в медианпространстве) по теме 2 "Классификация информационных систем. Системы управления базами данных"</i>	<i>28 неделя</i>	<i>10</i>
3	<i>Написание реферата по теме 3 «Классификация программного обеспечения. Прикладные программы офисного назначения» (на примере по выбору студента)</i>	<i>32 неделя</i>	<i>15</i>
4	<i>Презентация по теме 4 "Графические редакторы. Настольные издательские системы" (на примере по выбору студента)</i>	<i>35 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Выполнение практического задания (Разработать проект рассылки рекламы) по теме 5 "Введение в Internet-рекламу. Реклама в списках рассылки, телеконференциях, социальных сетях "</i>	<i>38 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Деловая игра (Разработать дизайн/макет сайта спортивного клуба/организации) по теме 6 "Web-сайт компании. Электронный PublicRelations"</i>	<i>41 неделя</i>	<i>15</i>

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

7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Итого по семестру</b>		<b>80 баллов</b>
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Классификация информационных систем. Системы управления базами данных»	10
2	Эссе по теме, пропущенной студентом	10
3	Написание реферата по предлагаемым темам (по выбору студента)	15
4	Выполнение практического задания (Разработка рекламных материалов при помощи графических редакторов) по теме "Графические редакторы. Настольные издательские системы "	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)».

– 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 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 Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных  
проблем**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.4.7 МЕДИАГРАМОТНОСТЬ И МЕДИАКОММУНИКАЦИИ В  
СФЕРЕ СПОРТА»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 - Физическая культура

(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.

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

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):**дать системное представление о структуре, функционировании средств медиакommunikации в современном медиaprостранстве, а также сформировать навыки и умения их анализа, использования, управления ими. Дисциплина реализуется на русском языке

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-13</b>	<i>Знать:</i> способы поиска и обработки информации посредством медиакommunikации в области физической культуры и спорта;	6		
<b>ПК-6</b>	<i>Уметь:</i> анализировать информацию медиа-ресурсов о состоянии здоровья и профессиональной деятельности занимающихся;	6		
<b>ПК-33</b>	<i>Владеть:</i> основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, умением использовать программные средства, базы данных, работать в Интернете и использовать его ресурсы.;	6		

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Информация, информационные ресурсы и потоки. Современные информационные технологии.	6	1	2	8	-	
2	Тема 2. Классификация информационных систем. Системы управления базами данных.	6	1	2	8	-	
3	Тема 3. Классификация программного обеспечения. Прикладные программы офисного назначения	6	2	1	9	-	
4	Тема 4. Графические редакторы. Настольные издательские системы	6	2	1	9	-	
5	Тема 5. Введение в Internet-рекламу. Реклама в списках рассылки, телеконференциях, социальных сетях	6	2	1	9		
6	Тема 6. Web-сайт компании. Электронный PublicRelations	6	2	1	9	-	
<b>Итого за семестр:</b>		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	

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



**Институт гуманитарный**

**Кафедра рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.ДВ.4.8. ИСТОРИЯ РУССКОЙ КУЛЬТУРЫ»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного Института  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем  
(наименование)  
Протокол № \_ от «\_\_» \_\_ 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем  
(наименование)  
Протокол № \_ от «\_\_» мая 201\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем  
(наименование)  
Протокол № \_ от «\_\_» \_\_ 201\_\_ г.

Составитель:

Кошелева Анна Владимировна – доктор культурологии, доцент, зав.кафедрой  
рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем  
РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

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



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

Целью освоения дисциплины (модуля) «История русской культуры» является: подготовить студентов к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; сформировать у студентов потребность познания русской культуры во всех сферах творческой и общественной жизни нашего народа; привить студентам всесторонний интерес к истории русской культуры, дополняющий и обогащающий их профессиональное образование; - дать представление об истории русской культуры как целостной и развивающейся системе, активизировать познавательную деятельность студентов, способствовать их творческой самостоятельности и проявлению.

### **Задачи курса:**

- помочь студентам овладеть базовым понятием культуры, как совокупности производственных, общественных и духовных достижений народов нашей страны;
- рассмотреть основные подходы к определению места культуры нашей страны в мировом сообществе;
- сформировать у студентов способность творческого мышления, умения анализировать культурные события и факты;
- ознакомить студентов с наиболее важными явлениями русской культуры на разных этапах исторического развития и способствовать повышению их культурного уровня

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина относится к разряду модуля обязательной дисциплины вариативной части базового гуманитарного, социального и экономического цикла – Б1.В.ДВ.4.8 Дисциплина «История русской культуры» читается на очной форме обучения – на третьем курсе в шестом семестре.

Дисциплина «История русской культуры» носит комплексный характер и предполагает изучение курса «История русской культуры» совместно с такими учебными дисциплинами, как: «История», «Философия», «Социология», «Политология», «Психология», «Культурология».

В дальнейшем дисциплина «История русской культуры» будет дополнена и конкретизированы в следующих курсах: «Педагогика», «Этика», «Этикет», «Эстетика», «Религиоведение». Курс «История культуры России» во

взаимодействии с другими гуманитарными, социально-экономическими и общепрофессиональными дисциплинами призван обеспечить подготовку будущих экономистов, отвечающих как современным квалификационным требованиям, так и требованиям интеллектуальной, общекультурной и гуманитарной подготовки.

В связи с этим она является важным звеном в профессиональной подготовке бакалавров, так как углубляет и расширяет знания по выше перечисленным учебным дисциплинам обогащает их духовно, приобщает к ценностям и традициям нашего народа, учит любить свою Родину и свой народ, создавший уникальную богатую и неповторимую по своей красоте и духовности культуру, которая сплотила вокруг себя и сохранила многочисленный народ нашей страны. Таким образом, расширяются 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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-10	<i>Знать: основные методологические подходы к изучению истории русской культуры; содержание, специфику и своеобразие основных этапов развития отечественной культур, историю физической культуры и спорта; основные достижения материальной и духовной жизни нашего народ; традиции, ценности русской культуры; иметь представление о месте русской культуры в системе мировой культуры; периодизацию развития русской культуры, особенности, термины, понятия, имена, выдающиеся исторические события; ценности здорового образа жизни в русской культуре;</i>	6		
	<i>Уметь: применять знания по русской культуре в</i>	6		

	<i>пропаганде и воспитании здорового образа жизни в своей практике, ориентироваться в современной социокультурной ситуации; использовать достижения русской культуры в своей практической воспитательной деятельности в сфере физической культуры</i>			
	<i>Владеть: интересом к отечественной культуре; навыками исследований в области отечественной культуры в области приобщения людей к здоровому образу жизни; знаниями для успешного решения межкультурного и межличностного взаимодействия с народами нашей страны;</i>	6		
<b>ПК-32</b>	<i>Знать: историю русской культуры для применения в деловых и межличностных отношениях, для воспитания различного контингента; знать увлечения нашего народа в сфере физической культуры и спорта;</i>	6		
	<i>Уметь: приобщить к русской культуре контингент не знакомый с отечественной культурой; применять знания в социальной практике; понимать проблемы в нашей культуре и нашей страны; использовать знания в профессиональной деятельности для воспитанников и педагогическим задачам; организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса на основе традиций уважения русской культуры;</i>	6		
	<i>Владеть: знаниями по истории русской культуры; навыками и приемами культурного общения, в том числе, в профессиональной деятельности, используя русскую культуру; приемами общения с нашими соотечественниками при работе с коллективом и с каждым индивидуумом; созданием благоприятного микроклимата в коллективе как учит русская культура.</i>	6		

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

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

#### Очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Культура Древней Руси и Средневековья.	6	2	2	10		
2	Раздел 2. Культура нового времени. Создание национальной культуры: «Золотой век» и Серебряный век» русской культуры	6	4	4	16		
3	Раздел 3. Культурная жизнь России советского периода	6	4	4	16		
4	Раздел 4. Российская культура на современном этапе.	6	2	2	10		
Итого за семестр		6	10	10	52		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).

Зачет

*Перечень вопросов к зачету*

1. Понятие «культурные ценности» и «культурное наследие».
2. Понятие культура, традиции, обычаи, ритуалы
3. Ведическая (языческая) культура Древней Руси.
4. Особенности древнерусской литературы Киевской Руси.
5. Духовные ценности славян Киевской Руси.
6. Крещение Руси. Мотивация выбора религии, историческое значение этого явления.
7. Монастыри как центры духовной культуры.
8. Иконопись Древнерусского государства.
9. Значение ордынского ига в истории культуры России.
10. Свидетельства литературных источников XIV—XV веков о росте национального самосознания русского народа.
11. Феофан Грек, Андрей Рублев, Дионисий.

12. Памятники архитектура XIV—XV вв.
13. Развитие архитектуры XVI—XVII вв.
14. Демократические черты в русской культуре XVII века.
15. Церковь и культура XVII века.
16. Новшества в быту в XVII веке.
17. Основные этапы и направления развития культуры России в XVIII веке.
18. Реформы Петра I и русская культура.
19. Просвещение и наука. Книгоиздательство.
20. Основные черты новой русской культуры XVIII века.
21. Культурный подъем в 40—60-е годы XVIII века.
22. Вклад М.В. Ломоносова в русскую культуру.
23. Влияние культуры XVIII века на экономическое и политическое развитие России.
24. Идеи просвещения в Европе и в России в XVIII веке.
25. Факторы общественно-политической жизни начала XIX века, оказавшие влияние на развитие русской национальной культуры.
26. Состояние научного потенциала России в XIX веке, основные научные центры, научные школы.
27. Общественно-политическая мысль в России XIX века, ее отличие от официальной идеологии.
28. «Золотой век» русской культуры XIX века.
29. «Золотой век» в литературе.
30. «Золотой век» в музыке.
31. «Золотой век» в живописи и скульптуре.
32. «Золотой век» в архитектуре.
33. Художественная культура «серебряного века», ее характерные черты.
34. Русское меценатство.
35. Влияние Октябрьской революции на развитие российской культуры.
36. Советский период развития российской культуры: особенности и противоречия.
37. Основные направления художественной культуры XX века.
38. Культурные преобразования в 20—40-х годах.
39. Особенности культурных процессов в годы Великой Отечественной войны.
40. Культура России 60—80-х годов.
41. Массовая и элитарная культура XX века: сущность и проявления.
42. Современная культура России

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

### *а) Основная литература:*

1. Березовая, Л.Г. Введение в историю русской культуры : Учеб. пособие для студентов сред. спец. учеб. заведений: Доп. М-вом образования РФ. - М.: Владос: ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2002. - 432 с.
2. Березовая, Л.Г. История русской культур: В 2 ч.: Учеб. для студентов вузов: Рек. М-вом образования РФ. Ч. 1. - М.: Владос, 2002. - 400 с.
3. Березовая, Л.Г. Практикум по истории русской культуры: 10 - 20 вв.: Учеб. пособие для студентов вузов. - М.: Владос, 2002. - 319 с.
4. Вишняков С. А. Культура России в историческом ракурсе: архитектура, литература, живопись, музыкальное искусство, театральноеискусство, кинематограф, современное культурное пространство: учебное пособие. – М.: Флинта, 2012. – 63 с.  
«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

5. Георгиева, Т.С. Русская культура: история и современность : учеб. пособие для студентов вузов: Рек. Мин-вом образования - Изд. 2-е, перераб. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 604 с.
6. Кондаков, И.В. Введение в историю русской культуры (теоретический очерк): учеб. для вузов. – М.: Наука, 1994. – 378 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
7. Милюков, П.Н. Очерки по истории русской культуры. Т. 2, ч. 1: Вера. Творчество. Образование.: в 3-х т. - М.: Прогресс, 1993. - 528 с.
8. Милюков, П.Н. Очерки по истории русской культуры. Т. 2, ч. 2: Искусство. Школа. Просвещение : в 3-х т. - М.: Прогресс, 1994. - 491 с.
9. Отечественная история: основные тенденции развития русской культуры: учебное пособие / ред. Быковская Г.А. – Воронеж: ВГТА, 2010 – 163 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
10. Рябцев, Ю.С. Хрестоматия по истории русской культуры : Первая половина 20 в. / Рябцев Юрий Сергеевич. - М.: Владос, 2003. - 383 с.
11. Сапронов, П.А. Русская культура 19-20 вв.: Опыт осмысления / П.А. Сапронов. - СПб.: ПАРИТЕТ, 2005. - 702 с
12. Соловьев, В.М. Русская культура с древнейших времен до наших дней / Владимир Соловьев. - М.: Бел. город, 2004. - 735 с.

*б) Дополнительная литература:*

1. Балакина, Т.И. История отечественной культуры. Ч. 1 : Эксперим. учеб. пособие для учащихся гимназий и шк. гуманитар. профиля. - М.: Б. и., 1994. - 86 с.
2. Балакина, Т.И. История отечественной культуры. Ч. 2. - М.: Спектр, 1994. - 150 с.
3. Беловинский Л. В. Жизнь русского обывателя: изба и хоромы.– М.: Кучково поле, 2012. – 400 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
4. Бердинских В. А. Русская деревня : быт и нравы– М.: Ломоносовъ, 2013. – 273 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
5. Георгиева, Т.С. Русская культура: История и современность: Учеб. пособие. М.: Юрайт, 1999. - 576 с.
6. Даниленко В. П. Картина мира в пословицах русского народа. – СПб.: Алетейя, 2017. – 374 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
7. Домострой. - М.: Эксмо, 2009. - 543 с.
8. Забелин И. Е. Домашний быт русских цариц в XVI и XVII столетиях– М.: Директ-Медиа, 2014. – 521с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
9. Забелин И. Е. Как жили в старину русские цари-государи. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 37 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
10. Загадочная русская душа: произведения русских писателей XIX-XX вв. с комментариями и заданиями: учебное пособие / авторы Такташова Т. В., Загорская Е. Я., Ветошкина Л. А.– М.: Флинта, 2012 – 216 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
11. Злыднева Н. В. Коды повседневности в славянской культуре: еда и одежда – СПб.:Алетейя, 2011– 560 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
12. Зоркая Н. М. История отечественного кино : XX век.– М.: Белый город, 2014 – 512с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
13. Караванова, Н.Б. Россия: города, люди, традиции: ил. энцикл.- М.: Эксмо, 2009. - 303 с.

14. Клибанов, А.И. Духовная культура средневековой Руси: Материалы к курсу "Культура древней Руси": Пособие для студентов вузов. – М.: АО "Аспект Пресс", 1994. – 367 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
15. Кондаков, И.В. Введение в историю русской культуры (теоретический очерк): учеб. для вузов. - М.: Наука, 1994. - 378 с.
16. Кондратьев И. К. Седая старина Москвы– М.: Директ-Медиа, 2012. – 541 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
17. Круглов, Ю.Г. Русский фольклор. - М.: Сов. писатель, 2000. – 265 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
18. Лаврентьева, Е. Повседневная жизнь дворянства пушкинской поры : этикет / Елена Лаврентьева. - М.: Мол. гвардия, 2005. - 663 с.
19. Леонтьев К. Н. Византизм и славянство – М.: Директ-Медиа, 2014 – 170 с.
20. Лозинская В. П. Русская музыка с древнейших времен до середины XX века: монография – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2013.– 138 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
21. Лотман, Ю.М. Беседы о русской культуре: Быт и традиции русского дворянства (18 - начало 19 в.). - СПб.: Искусство-СПб, 1994. - 399 с.
22. Муравьева, О.С. Как воспитывали русского дворянина / Муравьева Ольга Сергеевна. - СПб.: Журн. Нева, 2001. - 222 с.
23. Новиков В. Русская литературная усадьба – М.: Ломоносовъ, 2012- 256 с. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
24. Овсянников, Ю.М. Картины русского быта: Стили. Нравы. Этикет / Ю.М. Овсянников. - М.: АСТ-Пресс: Галарт, 2001. - 351 с.

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

1. Культурологический журнал - <http://www.cr-journal.ru/>
2. Международный научно-исследовательский журнал. Культурология. Научные статьи по культуре– <https://research-journal.org/category/culture/>
3. Культурология РФ. Журнал о культуре и искусстве. – <https://kulturologia.ru/>
4. Электронный журнал «Культура культуры» – <http://cult-cult.ru/> или <http://культ-культ.рф/>.
5. Журнал «Знание. Понимание. Умение» – <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1822938> или <http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/> , или <http://www.zpu-journal.ru/>
6. «Русская культура» – <http://russculture.ru/>
7. «Культура России» сайт - <https://kultyres.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](http://www.biblioclub.ru)
  2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС. - [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ. - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

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.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «История русской культуры» для обучающихся института «Спорта и физического воспитания» (1 – потока), 3 курса направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профилю) –«Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>6-ый семестр</b>			
1	<p><i>Подготовка докладов по теме:</i></p> <p>1. Духовная культура древних славян                      2. Культура после принятия Христианства                      3. Культура до монгольского периода                      4. Культура Московского царства                      5. Отличие культуры Новгорода от Москвы                      6. Петровские преобразования в культуре                      7. Культура Екатерининской эпохи                      8. Литература 18 века                      9. Культура Просвещения                      10. Русское искусство 18-19 веков                      11. Культурная революция в России 20 века                      12. Советская поэзия и проза                      13. Культура постсоветского периода                      14. Современные тенденции развития культуры</p> <p><i>Форма контроля – заслушивание и обсуждение доклада</i></p>	25-40 неделя	15
2	<p><i>Презентация по темам «Спорт и искусство», «Поэты России», «Быт и нравы древних славян», «Архитектурные памятники Древней Руси», «Живопись древней Руси», «Театральное искусство России», «Спорт в культуре России», «Великие художники России»,</i></p>	23- 38 недели	10

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

	<i>«Великие музыканты России», «Великие архитекторы России», «Великие драматурги России», Великие писатели и поэты России», «Великие ученые России», «Мировые открытия и изобретения России в культуре и науке», (по выбору студента)</i>		
3	<i>Выступление на семинарах по теме: «Мифология древних славян», «Быт и нравы древних славян», «Культура после принятия христианства», «Культура до монгольского периода», «Русская иконопись», «Народное творчество», «Быт и нравы 16 века», «Культура Петровской эпохи», «Культура Екатерининской эпохи»</i>	<i>24-28 неделя</i>	<i>10</i>
4.	<i>Рефераты по темам «Вехи русской культуры», «Дворянская культура», «Культура русской усадьбы», «Роль интеллигенции в культуре», «Наука и образование в средние века: Россия и Западная Европа», «М.В. Ломоносов – великий русский ученый и культурный деятель», «Уникальные и универсальные свойства российской культуры»</i>	<i>24-39 неделя</i>	<i>15</i>
5.	<i>Выступление на семинарах по теме «Золотой век русской культуры», «Художники передвижники», «Могучая кучка в музыке», «Русская классическая музыка», «Городская культура», «Русский авангард», «Серебрянный век русской культуры»</i>	<i>29-41 неделя</i>	<i>10</i>
8.	<i>Контрольная по 1 - 4 разделу</i>	<i>42 неделя</i>	<i>10</i>
9.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b><i>Итого по семестру</i></b>		<b><i>80 баллов</i></b>
	<b><i>Зачет</i></b>		<b><i>20</i></b>
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100 баллов</i></b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<i>1</i>	<i>Контрольная работа «Раздел 1-4» по теме, пропущенной студентом</i>	<i>10</i>
<i>2</i>	<i>Выступление на семинаре по теме пропущенной студентом</i>	<i>10</i>
<i>3</i>	<i>Написание реферата по предлагаемым темам (по выбору студента)</i>	<i>15</i>
<i>4</i>	<i>Презентация по темам Разделов 1,2,3,4 (по выбору студента)</i>	<i>15</i>

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

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

– 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 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**

**(1 – поток)**

**Кафедра рекламы, связей с общественностью  
и социально-гуманитарных проблем**

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

**«Б1.ДВ.4.8. ИСТОРИЯ РУССКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

**2. Семестры освоения дисциплины (модуля):** 6 семестр

Целью освоения дисциплины (модуля) «История русской культуры» является: подготовить студентов к профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта; сформировать у студентов потребность познания русской культуры во всех сферах творческой и общественной жизни нашего народа; привить студентам всесторонний интерес к истории русской культуры, дополняющий и обогащающий их профессиональное образование; - дать представление об истории русской культуры как целостной и развивающейся системе, активизировать познавательную деятельность студентов, способствовать их творческой самостоятельности и проявлению.

**Задачи курса:**

- помочь студентам овладеть базовым понятием культуры, как совокупности производственных, общественных и духовных достижений народов нашей страны;
- рассмотреть основные подходы к определению места культуры нашей страны в мировом сообществе;
- сформировать у студентов способность творческого мышления, умения анализировать культурные события и факты;
- ознакомить студентов с наиболее важными явлениями русской культуры на разных этапах исторического развития и способствовать повышению их культурного уровня

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-10</b>	<i>Знать: основные методологические подходы к изучению истории русской культуры; содержание, специфику и своеобразие основных этапов развития отечественной культуры, историю физической культуры и спорта;</i>	6		

	<i>основные достижения материальной и духовной жизни нашего народа; традиции, ценности русской культуры; иметь представление о месте русской культуры в системе мировой культуры; периодизацию развития русской культуры, особенности, термины, понятия, имена, выдающиеся исторические события; ценности здорового образа жизни в русской культуре;</i>			
	<i>Уметь: применять знания по русской культуре в пропаганде и воспитании здорового образа жизни в своей практике, ориентироваться в современной социокультурной ситуации; использовать достижения русской культуры в своей практической воспитательной деятельности в сфере физической культуры</i>	6		
	<i>Владеть: интересом к отечественной культуре; навыками исследований в области отечественной культуры в области приобщения людей к здоровому образу жизни; знаниями для успешного решения межкультурного и межличностного взаимодействия с народами нашей страны;</i>	6		
<b>ПК-32</b>	<i>Знать: историю русской культуры для применения в деловых и межличностных отношениях, для воспитания различного контингента; знать увлечения нашего народа в сфере физической культуры и спорта;</i>	6		
	<i>Уметь: приобщить к русской культуре контингент не знакомый с отечественной культурой; применять знания в социальной практике; понимать проблемы в нашей культуре и нашей страны; использовать знания в профессиональной деятельности для воспитанников и педагогическим задачам; организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса на основе традиций уважения русской культуры;</i>	6		
	<i>Владеть: знаниями по истории русской культуры; навыками и приемами культурного общения, в том числе, в профессиональной деятельности, используя русскую культуру; приемами общения с нашими соотечественниками при работе с коллективом и с каждым индивидуумом; созданием благоприятного микроклимата в коллективе как учит русская культура.</i>	6		

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Культура Древней Руси и Средневековья.	6	2	2	10		
2	Раздел 2. Культура нового времени. Создание национальной культуры: «Золотой век» и Серебряный век» русской культуры	6	4	4	16		
3	Раздел 3. Культурная жизнь России советского периода	6	4	4	16		
4	Раздел 4. Российская культура на современном этапе.	6	2	2	10		
Итого за семестр		6	10	10	52		Зачет

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.5.1 Биоэнергетика мышечной деятельности»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):  
Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)  
утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Институту туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

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

---

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

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

---

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

Составитель: Тамбовцева Ритта Викторовна, доктор биологических наук,  
профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.  
Волкова;

Черемисинов Виталий Николаевич, кандидат биологических наук, профессор  
кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И. Волкова

Рецензент: Сонькин Валентин Дмитриевич, доктор биологических наук,  
профессор, заведующий кафедрой физиологии

**1.Цель освоения «Биоэнергетика мышечной деятельности в избранном виде спорта» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры –**

ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных упражнений.

Дисциплина Б.1.В.ДВ.5.1 Биоэнергетика мышечной деятельности в избранном виде спорта» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина по выбору . Курс «Б.1.В.ДВ.5.1 Биоэнергетика мышечной деятельности в избранном виде спорта» основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся в физкультурных ВУЗах получили при освоении базовых дисциплин: биохимии и физиологии спорта, и она является завершающей на заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-1	Знать: - общие принципы обеспечения энергией организма человека; - энерготраты в покое и при мышечной работе; - источники энергии для организма человека и их вклад в энергетический баланс;	7	8
	Уметь: оценивать энерготраты при разных видах деятельности включая различные виды мышечной работы; - формулировать требования к калорийности питания, с целью компенсации энерготрат	7	8
ПК-10	Знать: аэробный и анаэробные механизмы обеспечения энергией мышечной работы, их химическую природу; - кинетические характеристики этих процессов; - их роль при мышечной работе	7	8
	Уметь: оценивать характер энергообеспечения избранного вида физкультурноспортивной деятельности	7	8
ПК-28	Знать: факторы, определяющие возможности аэробного и	?	8

	анаэробных механизмов энергообеспечения; -средства и методы тренировки аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения		
	<i>Уметь:</i> подбирать средства и методы тренировки значимых для избранного вида физкультурно-спортивной деятельности механизмов энергообеспечения	7	8
	<i>Владеть:</i> навыками оценки преимущественной направленности используемых в избранном виде спорта средств и методов тренировки на совершенствование различных механизмов энергообеспечения	7	8

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

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

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Энергетические процессы при напряжённой мышечной деятельности человека	7	2	2	4		
2	Аэробные биоэнергетические процессы	7		2	4		
3	Анаэробные пути ресинтеза АТФ	7		2	4		
4	Динамика метаболических состояний при напряженной мышечной работе	7		2	4		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсменов при утомлении под влиянием напряженной мышечной работы	7	2	2	4		
6	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов	7		2	4		
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов	7	2	2	4		
8	Биоэнергетические основы	7	2	2	4		

	выносливости						
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	7	2		4		
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации к нагрузкам под влиянием систематической тренировки	7		2	4		
11	Биохимические основы рационального питания	7		2	2		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Энергетические процессы при напряжённой мышечной деятельности человека	8	2		14		
2	Аэробные биоэнергетические процессы	8			10		
3	Анаэробные пути ресинтеза АТФ	8			10		
4	Динамика метаболических состояний при напряженной мышечной работе	8		2	14		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсменов при утомлении под влиянием напряженной мышечной работы	8	1		14		
6	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов	8		2	10		
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов	8		2	12		

8	Биоэнергетические основы выносливости	8	1		10		
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	8			6		
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации к нагрузкам под влиянием систематической тренировки	8		2	16		
11	Биохимические основы рационального питания	8			16		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>132</b>		<b>Дифференци-Рованный зачет</b>

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

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

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

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

1. Источники энергии для жизнедеятельности человека. Их сравнительная характеристика.
2. Биохимические процессы, обеспечивающие энергией мышечную работу.
3. Количественные характеристики процессов энергообразования: максимальная мощность, метаболическая ёмкость, эффективность. Факторы, их определяющие.
4. Креатинфосфокиназная реакция ресинтеза АТФ, её количественные характеристики и метаболические факторы, их определяющие.

5. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ. Максимальная мощность, ёмкость и эффективность этого процесса и метаболические особенности, определяющие эти параметры.

6. Аэробный процесс как путь ресинтеза АТФ, его количественные характеристики. Лимитирующие факторы развития аэробного энергообразования.

4. Понятие о метаболических состояниях организма человека. Биоэнергетические показатели метаболических состояний.

5. Критические режимы мышечной деятельности, при которых происходит смена метаболических состояний.

6. Классификация физических упражнений по преимущественной направленности на совершенствование различных процессов энергообразования.

7. Классификация упражнений по зонам относительной мощности. Биоэнергетическая характеристика упражнений, выполняемых в разных зонах относительной мощности.

8. Биоэнергетические характеристики утомления. Центральные и периферические факторы в развитии утомления.

9. Последовательность процессов, приводящих к развитию утомления при выполнении нагрузок в различных зонах относительной мощности.

10. Направленность восстановительных процессов после мышечной работы. Срочное и отставленное восстановление. Энергетическое обеспечение восстановительных процессов.

11. Гетерохронность восстановления. Временные параметры различных восстановительных процессов.

12. Анаболическая фаза восстановления. Суперкомпенсация. Причины её возникновения.

13. Использование явления суперкомпенсации при построении тренировки, направленной на повышение работоспособности спортсменов.

14. Многофакторная природа спортивной работоспособности. Факторы потенциалов и факторы производительности. Аэробная и анаэробная работоспособность спортсменов.

15. Факторы потенциалов и факторы производительности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

16. Биоэнергетические факторы, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

17. Эргометрические критерии силы и мощности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

18. Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки в спорте.

19. Биоэнергетические компоненты выносливости.

20. Тесты и критерии для оценки выносливости.

21. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие алактатного компонента выносливости.

22. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие гликолитического компонента выносливости.

23. Биоэнергетическое обоснование средств и методов совершенствования аэробного компонента выносливости.
24. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки.
25. Проявление зависимости «доза – эффект» в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.
26. Биоэнергетические принципы спортивной тренировки.
27. Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.
28. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.
29. Повышение спортивной работоспособности и скорости восстановительных процессов с помощью компонентов питания.
30. Организация биохимического контроля в спорте для оценки биоэнергетических функций у спортсменов.
31. Мониторинг срочного биоэнергетического эффекта тренировки.
32. Мониторинг отставленного эффекта тренировки.
33. Мониторинг кумулятивного эффекта тренировки.

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

### **а) Основная литература**

1. Волков Н.И., Олейников В.И. Биоэнергетика спорта.- М.: Советский спорт, 2011, 159 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко Л.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013, 297 с.
3. Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности [текст]. В.Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – с.136.

### **в) 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.

Б.Агаджанян Н.А., Чижов А.Я. Гипоксические, гипокапнические и гиперкапнические состояния. –М: Медицина, 2003, 94 с.

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

<http://www.vesti-nauka.ru> - сайт новостей в науке

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> – сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<http://ru.wikipedia.org> – сетевая энциклопедия «Википедия»

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.5.1 Биоэнергетика мышечной деятельности в избранном виде спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания, 4 курса, направления подготовки/специальности 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 – очная форма обучения, 8-заочная*

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. источники энергии.</i>	<i>2 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Выступление на семинаре Аэробные пути энергообеспечения</i>	<i>3 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу Анаэробные пути энергообеспечения</i>	<i>4 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №2 Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения</i>	<i>5 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта</i>	<i>7-8 неделя</i>	<i>15</i>
6	<i>Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления</i>	<i>9 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Написание реферата по теме: « Факторы, определяющие</i>	<i>В течение</i>	<i>15</i>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>уровень развития механизмов энергообеспечения»</i>	<i>семестра</i>	
8	<i>Презентация по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»</i>	<i>В течение семестра</i>	10
9	<i>Эссе на тему Классификация мышечной работы по преимущественной направленности</i>	<i>В течение семестра</i>	5
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b><i>дифференцированный зачет</i></b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Кинетические характеристики механизмов энергообеспечения»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Факторы, определяющие аэробные возможности»</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Энергообеспечение избранного вида спорта»</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме: Эргометрические методы контроля</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме на выбор из предложенных</i>	15
7	<i>Презентация по теме Эргогенические факторы питания</i>	10

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации  
и фитнеса**

**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова**

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

**«Б.1.В.ДВ.5.1. «Биоэнергетика мышечной деятельности в избранном виде  
спорта»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность (профиль):  
Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
Форма обучения: очная и заочная

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 7-очная форма обучения;  
8-заочная форма обучения

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** «Биоэнергетика мышечной деятельности» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры – ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных упражнений.

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

ОПК-1 –способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

ПК-10 –способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся

ПК-28 –способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.

**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	Энергетические процессы при	7	2	2	4		

	напряжённой мышечной деятельности человека						
2	Аэробные биоэнергетические процессы	7		2	4		
3	Анаэробные пути ресинтеза АТФ	7		2	4		
4	Динамика метаболических состояний при напряженной мышечной работе	7		2	4		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсменов при утомлении под влиянием напряженной мышечной работы	7	2	2	4		
6	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов	7		2	4		
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов	7	2	2	4		
8	Биоэнергетические основы выносливости	7	2	2	4		
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	7	2		4		
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации к нагрузкам под влиянием систематической тренировки	7		2	4		
11	Биохимические основы рационального питания	7		2	2		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

### заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Энергетические процессы при напряжённой мышечной деятельности человека	8	2		14		
2	Аэробные биоэнергетические процессы	8			10		
3	Анаэробные пути ресинтеза АТФ	8			10		
4	Динамика метаболических состояний при напряженной мышечной работе	8		2	14		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсменов при утомлении под влиянием напряженной мышечной работы	8	1		14		
6	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов	8		2	10		
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов	8		2	12		
8	Биоэнергетические основы выносливости	8	1		10		
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	8			6		
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации к нагрузкам под влиянием систематической тренировки	8		2	16		
11	Биохимические основы рационального питания	8			16		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>132</b>		<b>Дифференци- Рованный зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.5.2 Основы антропологии»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – «Физическая культура»**

(код и наименование)

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

**спорта»**

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

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

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

Савченко Елена Леонидовна, старший преподаватель кафедры анатомии и  
биологической антропологии РГУФКСМиТ

Рецензент:

Година Елена Зиновьевна, доктор биологических наук, профессор, заведующая  
кафедрой анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

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

Данная программа имеет своей целью формирование биологического мышления и целостного естественнонаучного мировоззрения. Курс позволяет с помощью комплексного и индивидуального подходов изучить антропологические аспекты жизнедеятельности человека.

Программа включает вопросы биологической сущности человека, место человека в системе животного мира. Рассмотрение общих биологических закономерностей организации живой природы создает предпосылки для изучения человека как биосоциального феномена, его происхождения и биологической изменчивости во времени и пространстве с учетом экологических, географических, климатических факторов и вида физической деятельности.

Основные задачи курса заключаются в изучении общих принципов строения и эволюции органического мира, механизмов адаптации с учётом нормы реакции организма и надёжности его систем, влияния факторов среды обитания на функционирование систем организма. На основе понимания этих принципиальных закономерностей живой природы и существующих взаимосвязей, в том числе и с абиотическими факторами, у слушателя развивается навык правильного и бережного отношения к среде обитания и к самому человеку в этой среде как к открытой биологической системе.

Для выполнения поставленных задач курс предусматривает изучение филогенетических и онтогенетических закономерностей, адаптационных реакций организма на вредные экологические и экстремальные условия среды, влияние экологических, географических и климатических факторов, а также различных двигательных режимов на темпы роста и развития организма и на его дефинитивные фенотипические особенности.

Программа реализуется на русском языке.

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

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.5.2 «**Основы антропологии**» вариативной части дисциплина по выбору разработана на основе федеральных государственных требований к структуре образовательной программы ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО и на основе учебного плана направления подготовки 49.03.01 **Физическая культура**, профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Отличительной чертой данного курса является изучение биологии человека, включая те адаптационные механизмы, которые работают на отдельных этапах онтогенеза и в различных экстремальных режимах функционирования. В связи с этим курс позволяет вооружить специалиста в области физической культуры и спорта пониманием механизмов взаимодействия «человек-природа» и представлением о генетических и средовых зависимостях в строении и функционировании спортсменов. Это, в свою очередь, способствует эффективному использованию методов контроля физической подготовленности спортсменов в процессе тренировочной деятельности для достижения высоких спортивных результатов.

В системе профессиональной подготовки дисциплина, являясь фундаментальной, обеспечивает базу для дисциплин медико-биологического профиля и для спортивно-практических дисциплин.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<i>ОПК-2</i>	<i>Знать:</i> медико-биологические и психологические	7		

	особенности различных категорий занимающихся;			
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся	7		
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	7		
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	7		
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	7		
	<i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	7		
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	7		
	<i>Уметь</i> эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.:	7		

	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	7		
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i> федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса.	7		
	<i>Уметь:</i> подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	7		
	<i>Владеть:</i> навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	7		
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки; - причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний;	7		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- методики спортивного массажа, восстановительных процедур.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul>	7		
	<p><i>Владеть:</i> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;</li> <li>- навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом</li> </ul>	7		
<b>ПК-19</b>	<p><i>Знать:</i> основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;</li> <li>- базовые компоненты и факторы ЗОЖ.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i> извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять весь спектр средств и методов</li> </ul>	7		

	оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.			
	<i>Владеть:</i> различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	7		

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **2 зачетных единиц, 72 академических часов.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в биологическую антропологию	7	2				
2.	Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира	7			4		
3.	Онтогенез человека	7	2				
4.	Генотип и среда	7	2				
5.	Темпы онтогенеза человека	7	2				
6.	Критерии биологического	7	2				

	возраста					
7.	Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биологического развития	7			4	
8.	Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами	7			2	
9.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод	7			2	
10.	Измерение высоты антропометрических точек над полом	7		2	2	
11.	Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок	7			2	
12.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций	7		2	2	
13.	Методы оценки компонентов массы тела	7		2	2	
14.	Физическое развитие. Построение антропометрического профиля	7		2	2	
15.	Оценка состояния сводов стопы	7		2	2	
16.	Оценка типа осанки	7		2	2	
17.	Типологии телосложения	7		2	2	
18.	Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов	7		2		
19.	Подвижность суставов и методы ее	7		2		



	оценки						
20.	Признаки непрерывной изменчивостью	с	7		2	2	
21.	Признаки дискретной изменчивостью	с	7		2	2	
22.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития		7			2	
23.	Методы оценки дерматоглифических показателей		7			2	
24.	Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе		7			4	
25.	Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов		7			2	
	<b>Форма текущего контроля</b>						<b>Диф. зачет</b>
<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Введение в биологическую антропологию

Раздел 2. Эволюционная антропология

Раздел 3. Возрастная антропология

Раздел 4. Конституциональная антропология

### *1. Введение в биологическую антропологию*

*Лекция – 2 часа*

Предмет изучения биологической антропологии. Цели и задачи курса антропологии. Разделы антропологии. Антропометрические и антропоскопические признаки. Классические методы, применяемые в антропологических исследованиях: антропометрический, антропоскопический,

гониометрический, дерматоглифический методы. Методы, заимствованные у других наук: биохимический метод, физиологический, эмбриологический, генетический, цитогенетический, гистологический, археологический, рентгенографический и другие методы. Методы и их использование в разных отделах антропологии.

– Эволюционная антропология – антропометрический, генетический и археологический методы.

– Возрастная антропология – антропометрический, гониометрический, антропоскопический (для оценки биологического возраста), биохимический, физиологический методы.

– Конституциональная антропология – антропометрический, антропоскопический (для оценки конституциональных признаков), физиологический, биохимический, дерматоглифический методы.

– Спортивная антропология – антропометрический, гониометрический, антропоскопический, биохимический, физиологический, дерматоглифический, генетический и импедансометрический методы.

– Популяционная генетика – генетический, цитогенетический, антропометрический методы.

– Экологическая антропология – антропометрический метод, физиологически и биохимический.

## **Раздел Эволюционная антропология**

### ***2. Биосоциальная эволюция человека. Место человека в системе животного мира***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Понятия антропогенеза и социогенеза в эволюционной антропологии. Движущие силы антропогенеза. Роль решающего и опережающего факторов. Биосоциальный процесс гоминизации. Прародина человека. Этапы эволюции человека. Основные находки.

Моногенизм. Гипотезы происхождения рас. Полиморфизм современных рас и популяций.

Таксономическое положение человека в системе животного мира. Человек как примат. Симиальная теория антропогенеза. Антропогенез - биосоциальная эволюция человека. Биологическое и социальное в процессе сапиенизации человека. Биологическое и социальное в онтогенезе человека. Основные изменения в продолжительности этапов онтогенеза. Последовательность основных фаз, постепенность, цикличность, гетерохронность, эндогенность. Периодизации онтогенеза (Гиппократ, А.П. Рославский-Петровский, М. Рубнер, Н.П. Гундобин, С. Штрац, А.В. Нагорный). Схемы периодизации, принятые в педагогике и в возрастной морфологии, физиологии и биохимии. Поэтапное формообразование в ростовом периоде.

Написание рефератов на тему:

«Основные этапы биосоциальной эволюции человека».

## **Раздел Возрастная антропология**

### ***3. Онтогенез человека***

*Лекция – 2 часа*

Понятие онтогенеза. Периоды онтогенеза человека и характеристика каждого периода развития: грудной, раннее детство, первое детство, второе детство, подростковый. Понятия: нейтральное детство, пубертатный период, перипубертатный период. Половые различия в темпах онтогенеза. Признаки полового диморфизма. Возрастно-половые перекресты. Возрастные скачки. Сенситивные периоды признаков, изменение роли генетических и средовых факторов в эти периоды. Юношеский возраст. Созревание репродуктивной функции. Достижение дефинитивных величин морфологических и функциональных признаков. Зрелый возраст первый период – стабильная фаза развития человека. Зрелый возраст второй период: изменение ростовых и функциональных показателей, увеличение массы тела. «Физиологическая

норма» как ориентир при оценке биологического возраста в старческом периоде. Популяционные особенности постпубертатного периода. Зрелый возраст первый период. Зрелый возраст второй период. Пожилой возраст, старческий и долгожители. Инволютивные изменения при старении в разных системах организма. Стресс ускоряет процессы старения. Видовая продолжительность жизни. Долгожительство. Продолжительность жизни индивидуальная и популяционная. Долгожительские генотипы и долгожительские популяции. Общая тенденция удлинения репродуктивного периода и жизненного цикла. Критические периоды в онтогенезе человека. Сравнение онтогенеза человека и приматов, их сходство и отличие. Эволюционное значение отдельных фаз онтогенеза человека, изменение их продолжительности, видоспецифичность ростовой кривой человека. Особое значение периода детства у человека, дети-помощники, «фаза бабушек».

#### *Самостоятельная работа - часа*

Работа с учебной и научной литературой; подготовка к опросу по теме «Отличие и сходство онтогенеза человека и приматов».

### **4. Генотип и среда**

#### *Лекция – 2 часа*

Факторы роста и развития. Эндогенные и экзогенные факторы в темпах онтогенеза. Гормоны – канал реализации наследственной программы. Гены, расположенные в половых хромосомах и влияющие на реализацию генетической программы. Характер взаимодействия генотипа и среды. Сочетание генетических и средовых факторов. Наследственная обусловленность темпов онтогенеза и старения. Закономерности роста и развития. Закономерности роста и развития человека: эндогенность, цикличность, необратимость, периодичность и синхронность. Факторы роста и развития: эндогенные и экзогенные. Поэтапное включение гормонов в процессы роста и созревания организма человека. Гипоталамо-гипофизарная

система. Тропные гормоны. Зависимость темпов развития и морфологических признаков от экзогенных факторов. Факторы урбанизации, негативные экологические факторы, географические, климатические и сезонные факторы. Солнечная инсоляция. Половые различия в реакции на экзогенные факторы. Гетерозис. Роль наследственных и средовых факторов в контроле над ростом. Методы изучения наследственных влияний в онтогенезе. Значение близнецовых и посемейных исследований для определения вклада генетических факторов. Геномные исследования и их значение для понимания ростовых процессов. Специфика процессов роста и развития у представителей различных рас. Влияние климатогеографических факторов на процессы роста и созревания. Рост в высокогорье, сезонность ростовых процессов у человека. Географическое распределение показателей роста и созревания. Социально-экономические факторы и рост, влияние социальной дифференциации на физические параметры населения. Рост и питание, психоэмоциональные факторы, нарушения роста и развития при различных заболеваниях и др.

Работа с учебной и научной литературой; написание реферата по теме «Факторы среды и их роль в контроле над ростом».

### ***5. Темпы онтогенеза человека***

*Лекция – 2 часа*

Понятие онтогенеза человека. Гомеостаз организма как сохранение постоянства в развивающихся системах и способность к самостабилизации. Понятие биологического возраста. Соотношение биологического и паспортного возрастов. Темпы онтогенеза: средний, замедленный и ускоренный. Балловая и количественная оценка темпов онтогенеза. Степень соотношения биологического и паспортного возрастов. Критерии биологического возраста: скелетный возраст, зубной возраст, половое развитие, общее соматическое; физиолого-биохимические критерии. Информативность показателей гормональных индексов: тестостерон/кортизол, тестостерон/эстрадиол, тестостерон/СТГ. Психическое развитие и биологический

возраст. Показатели стабильной стадии онтогенеза (20-25 лет) для оценки биологического возраста. Акселерация. Проявление акселерации в разных системах организма. Морфологическая конституция как генетический маркер темпов развития ребенка. Проявление акселерации в различных популяционных группах. Экологический градиент «город – село». Влияние ранней спортивной специализации на биологический возраст.

Понятия: частная акселерация и секулярный тренд. Причины акселерации и старения. Долгожительские генотипы и долгожительские популяции. Секулярный тренд. Секулярный тренд и удлинение репродуктивного периода, увеличение продолжительности жизни, укрупнение размеров тела, темпов полового созревания и перестройки структуры заболеваемости. Влияние социально-экономических условий, экологических и природных факторов, солнечной активности. Дисгармоничность в созревании разных систем при акселерации – «синдром напряжения».

Написание рефератов на темы:

- 1.«Факторы роста и развития человека».
- 2.«Основные закономерности роста и развития человека».

## ***6.Критерии биологического возраста***

*Лекция – 2 часа*

Выделение критериев биологического возраста по функциональным, физиологическим и биохимическим показателям, а также по показателям возрастной динамики психики. Соотношение темпов созревания морфологических и психологических признаков организма. Связь отдельных критериев биологического возраста, интеллектуального и эмоционального развития детей и подростков.

Роль наследственных и средовых факторов в контроле над ростом. Методы изучения наследственных влияний в онтогенезе. Значение близнецовых и посемейных исследований для определения вклада генетических факторов. Геномные исследования и их значение для понимания

ростовых процессов. Специфика процессов роста и развития у представителей различных рас. Влияние климатогеографических факторов на процессы роста и созревания. Рост в высокогорье, сезонность ростовых процессов у человека. Географическое распределение показателей роста и созревания. Социально-экономические факторы и рост, влияние социальной дифференциации на физические параметры населения. Рост и питание, психоэмоциональные факторы, нарушения роста и развития при различных заболеваниях и др.

Работа с учебной и научной литературой; написание реферата на тему «Особенности спортивной тренировки с детьми разного биологического возраста».

### ***7. Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биосоциального развития***

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Эпохальные колебания физических параметров человека и темпов развития. Изменения роста в процессе эволюции, у ископаемых предшественников человека: австралопитеков, *Homo habilis*, *Homo erectus*, *Homo neanderthalensis*, *Homo sapiens*. «Историческая антропометрия» и ее уроки: изменения физических параметров населения различных стран мира на протяжении последних 200 лет. Межгрупповая акселерация и/или секулярный тренд: определение понятий, проявления и причины. Основные тенденции физического развития подрастающего поколения на рубеже тысячелетий. Эпохальное ожирение и астенизация как причина и следствие изменения физических кондиций подрастающего поколения за последние десятилетия.

Опрос по теме «Акселерация соматического развития и/или секулярный тренд».

Работа с учебной и научной литературой; подготовка к опросу по теме «Акселерация соматического развития и/или секулярный тренд».

### ***8. Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами***

### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Прикладное значение антропологических знаний. Роль физической активности и спорта в формировании морфофункциональных особенностей ребенка. Важность учета биологического возраста при работе с юными спортсменами. Стандарты – единые или региональные, и принципы их построения. Оценка индивидуального морфофункционального статуса юного спортсмена на фоне справочных материалов (таблиц, перцентильной сетки и т.д.). Мониторинг морфофункционального статуса юного спортсмена в процессе тренировки.

Работа с учебной, научной и методической литературой для освоения методов оценки и мониторинга соматического статуса юного спортсмена в тренировочном процессе.

## **Раздел Конституциональная антропология**

### ***Тема 9. Исследование количественных признаков - антропометрический метод***

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Антропометрический метод исследования морфологии человека. Антропометрические и антропоскопические признаки. Количественные и качественные признаки. Признаки с непрерывной изменчивостью и с дискретной изменчивостью.

Преподаватель знакомит студентов с антропометрическим методом исследования, а на следующем занятии контролирует правильное исполнение работы.

– Знакомство с антропометрическими точками и правилам антропометрических измерений.

– Овладение методом измерения высоты антропометрических точек над полом.

– Освоение методов измерения обхватов и диаметров тела.

– Освоение метода калиперометрии



Студенты повторяют правила измерения антропометром и учатся проводить антропометрические измерения:

- высоты антропометрических точек над полом – антропометром;
- диаметров тела – большим толстотным циркулем (или тазомером);
- диаметров дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени – скользящим циркулем (или штангенциркулем);
- обхватных размеров тела – сантиметровой лентой;
- кожно-жировых складок – калипер-циркулем.

### ***10. Измерение высоты антропометрических точек над полом***

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты заносят результаты своих измерений в Карту антропометрического обследования. Карта представляется преподавателю для проверки правильности проведенных измерений.

#### **Карта антропометрического обследования**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата рождения (год, месяц, число) \_\_\_\_\_

Спортивная специализация \_\_\_\_\_

Спортивный стаж \_\_\_\_\_

Спортивная квалификация \_\_\_\_\_

Дата обследования \_\_\_\_\_

***Измеряемый показатель Величина показателя (справа)***

**I. Вес тела** \_\_\_\_\_

**II. Высота антропометрических точек над полом (антропометр)**

1) верхушечная \_\_\_\_\_

2) верхнегрудинная (яремная) \_\_\_\_\_

3) акромиальная \_\_\_\_\_

4) верхняя лучевая \_\_\_\_\_

- 5) шиловидная (лучевая) \_\_\_\_\_
- 6) пальцевая \_\_\_\_\_
- 7) подвздошно-остистая \_\_\_\_\_
- 8) лобковая \_\_\_\_\_
- 9) верхняя большеберцовая (внутренняя) \_\_\_\_\_
- 10) нижняя большеберцовая (внутренняя лодыжка) \_\_\_\_\_

### **III. Продольные размеры тела (вычисляются)**

- 1) длина тела \_\_\_\_\_
- 2) длина корпуса \_\_\_\_\_
- 3) длина туловища \_\_\_\_\_
- 4) длина руки \_\_\_\_\_
- 5) длина плеча \_\_\_\_\_
- 6) длина предплечья \_\_\_\_\_
- 7) длина кисти \_\_\_\_\_
- 8) длина ноги \_\_\_\_\_
- 9) длина бедра \_\_\_\_\_
- 10) длина голени \_\_\_\_\_

### **IV. Диаметры тела (большой толстый циркуль, тазомер)**

- 1) ширина плеч \_\_\_\_\_
- 2) поперечный диаметр грудной клетки \_\_\_\_\_
- 3) сагиттальный диаметр грудной клетки \_\_\_\_\_
- 4) ширина таза \_\_\_\_\_

### **V. Диаметры дистальных эпифизов (скользящий циркуль, штангенциркуль)**

- 1) дистальный эпифиз плеча (локоть) \_\_\_\_\_
- 2) дистальный эпифиз предплечья \_\_\_\_\_
- 3) дистальный эпифиз бедра (колени) \_\_\_\_\_
- 4) дистальный эпифиз голени (лодыжки) \_\_\_\_\_

### **VI. Обхватные размеры тела (сантиметровая лента)**

Грудная клетка:

- а) в спокойном состоянии \_\_\_\_\_
- б) при максимальном вдохе \_\_\_\_\_
- в) при максимальном выдохе \_\_\_\_\_
- г) экскурсия \_\_\_\_\_

Плечо:

- а) напряженное состояние \_\_\_\_\_
- б) расслабленное состояние \_\_\_\_\_

Предплечье \_\_\_\_\_

Бедро \_\_\_\_\_

Голень \_\_\_\_\_

## **VII. Кожно-жировые складки (в мм) (калипер)**

- 1) под лопаткой (косая) \_\_\_\_\_
- 2) на плече:
  - а) спереди \_\_\_\_\_
  - б) сзади \_\_\_\_\_
- 3) на предплечье \_\_\_\_\_
- 4) на груди (только у мужчин) \_\_\_\_\_
- 5) на животе (продольная) \_\_\_\_\_
- 6) на бедре \_\_\_\_\_
- 1. 7) на голени \_\_\_\_\_

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Овладение антропометрическим методом и заполнение карты Антропометрических исследований для проверки преподавателем.

## **11. Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок**

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты овладевают методами:

– измерения ширины плеч, поперечного и сагиттального диаметров грудной клетки и ширины таза толстотным циркулем;

- измерения дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени скользящим циркулем (штангенциркулем);
- измерения сантиметровой лентой обхватов груди (максимальный вдох, выдох, пауза), плеча, предплечья, бедра и голени;
- измерения калипером кожно-жировых складок на спине, груди (только у мужчин), животе, на плече, предплечье, бедре и голени.

#### *Самостоятельная работа 2 часа*

Измерение поперечных размеров тела, обхватов и кожно-жировых складок.

Студенты заносят результаты проведенных измерений в Карту антропометрических исследований.

### **12. Вычисление продольных размеров тела и пропорций**

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Студенты знакомятся с формулами вычисления продольных размеров тела, на основе измеренных над полом высот антропометрических точек. Вычисляются:

- длина тела;
- длина корпуса;
- длина верхнего отрезка;
- длина корпуса;
- длина туловища;
- длина руки;
- длина плеча;
- длина предплечья;
- длина кисти;
- длина ноги;
- длина бедра;
- длина голени.

Пропорции тела – соотношения размеров тела. Пропорции Homo sapiens: плечи всегда шире таза, проксимальные отделы конечностей длиннее

дистальных, нижние конечности длиннее верхних. Возрастные изменения пропорций тела. Половые различия в пропорциях тела. Студенты измеряют рост стоя и рост сидя с помощью деревянного ростомера. Затем вычисляют пропорции тела по методу скелии Мануврие. Преподаватель знакомит студентов и с другим методом оценки пропорций тела – с методом П.Н.Башкирова. Пропорции тела по методу П.Н.Башкирова студенты вычисляют самостоятельно. Методом скелии оценивается макроскелет (длинноноготь), мезоскелет (средненоготь) и брахискелет (коротконоготь). После вычисления пропорций тела разными методами студенты проводят сравнительный анализ, выявляя внутригрупповые различия. Методы оценки пропорций: метод скелии Мануврие, вычисление типа пропорций по методу П.Н. Башкирова (долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный).

Вычисляют по формулам продольные размеры тела: длину корпуса, туловища, руки, плеча, предплечья, кисти, ноги, бедра и голени.

Зависимость пропорций от генетического и средового факторов. Половой диморфизм. Половые различия в темпах онтогенеза. Расовые, этнические, популяционные и индивидуальные различия в пропорциях тела. Географический фактор.

Возрастные изменения пропорций. Градиент роста. Изменение с возрастом направления градиента роста. Изодинамия и гетеродинамия.

Методы оценки пропорций тела. Метод индексов. Индексы “школьной зрелости”. “Филиппинский тест”. Индекс скелии Мануврия. Метод П.Н.Башкирова. Классификация пропорций тела по П.Н.Башкирову: долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный типы. Долихоморфный тип - относительно (в процентах к длине тела) более длинные конечности, короткое туловище, узкие плечи и таз. Брахиморфный тип имеет противоположную морфологическую характеристику: относительно (в процентах к длине тела) более короткие конечности, длинное туловище, широкие плечи и таз. Мезоморфный тип пропорций занимает промежуточное положение.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Вычисление продольных размеров тела и пропорций тела по методу П.Н.Башкирова. По методу П.Н.Башкирова определяются относительные (в % к длине тела) значения: длины туловища, длины рук и ног, ширины плеч и таза. Полученные соотношения сравниваются со стандартными значениями, представленными в таблице. По большинству совпавших с табличными значениям выносится оценка принадлежности к типу конституции. Полученные результаты представляют преподавателю для проверки.

### ***13. Методы оценки компонентов массы тела***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Студенты знакомятся с методами оценки компонентов массы тела и проводят вычислительную работу.

Вычисление поверхности тела по методу Изаксона. Метод Я. Матейки для вычисления компонентов массы тела: мышечного, жирового и костного. Изменение компонентов по этапам тренировочного цикла. Составление индивидуального профиля спортсмена. Половой и спортивный аспекты в соотношении компонентов массы тела. Экспресс-диагностика физической кондиции спортсмена. Генетическая детерминированность костного компонента. Практическая значимость оценки компонентов для отбора и поэтапного контроля, а также для лонгитудинальных исследований.

Для вычисления поверхности тела используются измерения длины тела, измеренной антропометром и массы тела. Вычисляется абсолютное значение жирового компонента, для чего используются измерения кожно-жировых складок, поверхность тела и константа 1,3. Для подсчета абсолютного значения мышечного компонента измеряются обхватные размеры сегментов конечностей и кожно-жировые складки на этих сегментах, а также длина тела и константа 6,5. Для вычисления абсолютного значения костного компонента измерялись диаметры дистальных эпифизов, длина тела и используется константа 1,2. Относительные значения каждого компонента высчитываются в процентах, путем деления абсолютного значения компонента на массу тела. Использование

абсолютных значений компонентов массы тела для индивидуальных динамических наблюдений. Процентный состав тела и внутригрупповые исследования, в том числе в разных спортивных специализациях и между ними. Знакомство с методом биоимпедансометрии.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Студенты проводят вычисление компонентов массы тела и представляют для проверки преподавателю.

#### **14. Физическое развитие. Построение антропометрического профиля**

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты знакомятся с понятием физическое развитие и методами оценки физического развития.

Понятие «физическое развитие». Студенты вычисляют сигмальные отклонения (+1 сигма, –1 сигма) от средних значений ( $M$ ), представленных в таблицах. Таблицы составлены с учетом видов спорта, пола и ростовых групп. Оцениваются следующие показатели: длины и массы тела, обхвата груди; ширины плеч и таза; длины руки и ноги, плеча и бедра; обхватов плеча и бедра; показателей кистевой динамометрии. Сигмальные отклонения каждого признака отмечаются на графике и оцениваются по следующим градациям: физическое развитие высокое (от  $M +2$  сигмы до  $M +3$  сигмы), физическое развитие выше среднего (от  $M +1$  сигма до  $M +2$  сигмы), физическое развитие среднее (от  $M +1$  сигма до  $M -1$  сигма), физическое развитие ниже среднего (от  $M -1$  сигма до  $M -2$  сигмы), физическое развитие низкое (от  $M -2$  сигмы до  $M -3$  сигмы). Отмеченные на графике сигмальные отклонения признаков, соединяются прямыми линиями, и по большинству признаков выносятся общая оценка физического развития. Затем студенты проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Построение графика антропометрического профиля по сигмальным отклонениям от стандартных значений для ростовых групп или для спортивных групп.

Затем по большинству признаков делают вывод о своем физическом развитии. Физическое развитие может быть средним, выше среднего, высоким, ниже среднего или низким.

### ***15. Оценка состояния сводов стопы***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Стопа человека, в связи с приобретением в процессе эволюции, имеет три свода стопы: медиальный продольный, латеральный продольный и поперечный. Своды стопы оцениваются следующими методами:

– педометрический метод – измерение высоты свода стопы до ладьевидной бугристости (этим методом оценивается высота медиального продольного свода стопы);

– плантографический метод – снятие отпечатков стоп (этим методом высчитывается и затем оценивается состояние всех сводов стопы).

Студенты проводят оценку полученных результатов в сравнении со стандартными значениями и затем проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

#### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Расчетно-графическая работа

### ***16. Оценка типа осанки***

#### *Практическое занятие – 2 часа*

Осанка человека – это привычная поза непринужденно стоящего человека, при которой он держит прямо голову и корпус без активного напряжения мышц. Осанка зависит от выраженности изгибов позвоночного столба в сагиттальной плоскости. Изгиб позвоночного столба во фронтальной



плоскости называется сколиоз. Это патологический изгиб. Типы осанок по Николаеву:

- выпрямленная – практически не выражены изгибы;
- нормальная – средняя выраженность изгибов;
- сутуловатая – увеличен шейный лордоз;
- кифотическая – увеличен грудной кифоз;
- лордотическая – увеличен поясничный лордоз.

Методы оценки осанки.

•Вычисление плечевого показателя. П.П.= ширина плеч / плечевая дуга (в %). 80% и выше – наличие сутуловатости. Ширина плеч измеряется между акромиальными точками большим толстотным циркулем, а плечевая дуга измеряется сантиметровой лентой на спине между этими же точками.

•Рентгенографический, фотографический.

•Гониометрический. Измерение с помощью гониометра углов, образующих изгибы позвоночного столба - лордозы и кифозы. Измеряются углы между наиболее выступающей точкой и самой глубокой, самой глубокой и самой выступающей (и так далее) по всей длине позвоночного столба, начиная с затылочной точки. Величина лордозов и кифозов складывается из двух измерений и отклонения от вертикали.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Студенты проводят вычисление по формулам типа осанки и делают вывод о наличии сутуловатости и типе осанки.

## ***17. Типологии телосложения***

*Практическое занятие – 2 часа*

Понятие о конституции человека. Частные или парциальные конституции. Принцип построения разных конституциональных схем.

Координаты телосложения: долихо-брахиморфная и по компонентам тела. Конституциональные схемы: Кречмера, Сиго, Черноруцкого, Шевкуненко.

Связь конституции с различными заболеваниями: предрасположенность к конкретным заболеваниям. Конституция как генетический маркер темпов онтогенеза. Близнецовые исследования.

Оценка конституции по визуальным признакам. Конституциональные признаки: форма грудной клетки (угол Шарпи), форма спины и живота; развитие жировоголожения, мускулатуры и массивности скелета. Взаимосвязь конституциональных признаков. Форма ног – маркер оценки типа конституции.

Оценка конституции детей и подростков по схеме Штефко–Островского. Смешанные типы. Темпы онтогенеза у разных конституциональных типов.

Оценка конституции мужчин по 2-й схеме В.В. Бунака.

Оценка конституции женщин по схеме Галанта.

Принцип оценки соматотипа по схеме Шелдона и Хит – Картера.

Типы конституции по схеме Штефко-Островского (для детей): астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный. Студенты оценивают визуальным методом конституциональные признаки: форму спины, груди и живота; развитие мускулатуры, жировоголожения и массивности скелета; форму ног. Затем определяют тип конституции.

Типы конституции по схеме В.В. Бунака (2-ая схема) – для мужчин: грудной, мускульный и брюшной типы. Типы конституции для женщин по схеме И.Б. Галанта: лептосомные конституции (астенический и стенопластический типы), мезосомные конституции (пикнический и мезопластический типы), мегалосомные конституции (атлетический, субатлетический и эурипластический типы). Знакомство с оценкой соматотипа по схемам У. Шелдона и Б. Хит-Дж. Картера. Соматотип определяется по степени развития производных в эмбриональном периоде: эндоморфии, мезоморфии и эктоморфии. Каждому компоненту дается балловая оценка и соматотип оценивается тремя цифрами. Полученная оценка и выполненные фотографии сравниваются со стандартами, занесенными в «Альбом для мужчин Шелдона». По схеме Хит-Картера используются еще и измерительные

признаки. Последняя схема универсальна, поэтому часто используется в спортивной антропологии.

### ***18. Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов***

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты измеряют силу отдельных групп мышц:

- кистевую динамометрию правой и левой руки;
- становую силу – силу разгибателей спины;
- силу сгибателей плеча;
- силу сгибателей предплечья;
- силу разгибателей плеча;
- силу разгибателей предплечья;
- силу сгибателей бедра;
- силу сгибателей голени;
- силу сгибателей стопы;
- силу разгибателей бедра;
- силу разгибателей голени;
- силу разгибателей стопы.

Затем подсчитываются суммарные значения:

- силы мышц верхней конечности,
- силы мышц нижней конечности,
- суммарную силу всех мышц.

Расчетно-графическая работа.

Студенты проводят сравнительный анализ внутригрупповых значений силы отдельных мышечных групп и заносят все измерения и вычисления в таблицу.

### ***19. Подвижность суставов и методы ее оценки***

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты измеряют с помощью угломера (или гониометра):

- сгибание плеча и разгибание плеча – в зафиксированном положении туловища;

- сгибание предплечья – в зафиксированном положении плеча;

- сгибание и разгибание кисти – в зафиксированном положении предплечья;

- сгибание и разгибание бедра – в зафиксированном положении туловища;

- сгибание голени – в зафиксированном положении бедра;

- сгибание и разгибание стопы – в зафиксированном положении голени.

Затем студенты узнают подвижность сегментов конечностей, путем сложения величин сгибаний и разгибаний в суставе. В локтевом и коленном суставах – только одно движение – сгибание. Внутригрупповой анализ результатов измерения продемонстрирует, какие виды спорта отличаются большей подвижностью.

Расчетно-графическая работа.

Студенты подсчитывают подвижность в суставах, которая складывается из движений сгибания и разгибания в суставе. В локтевом и коленном суставах только сгибание. Затем подсчитывается суммарная подвижность верхней конечности, нижней конечности и всего тела, затем заносят все измерения и вычисления в таблицу.

## ***20. Признаки с непрерывной изменчивостью***

*Самостоятельная работа – 2 часа.*

Непрерывная изменчивость признаков. Качественные и количественные признаки.

Цвет кожи. Расположение меланоцитов в эпидермисе. Количество и расположение меланоцитов. Изменчивость цвета кожи. Зависимость пигментации от активности меланоцитов. Географическое распределение цвета кожи. Промежуточные значения оттенков – бурые и смугловатые. Цвет кожи

оценивается с использованием стандартной цветовой шкалы. Солнечная инсоляция и загар.

Цвет волос. Количество и тип пигмента в корковом слое волосяного стержня. Зернистый меланин – темный пигмент. Диффузный феомеланин – красноватые оттенки волос. Светлые и пепельные волосы не имеют феомеланина. Солнечная инсоляция и адаптивное значение цвета волос. Определение цвета волос с помощью стандартных оценочных шкал.

Цвет глаз. Количество и положение меланина в различных слоях сосудистой оболочки (радужины). Голубовато-серый цвет глаз – в передних слоях пигмента нет. Оттенки светлых глаз: серый, серо-голубой, голубой и синий. К темному цвету глаз относятся: черный (зрачок и радужина одного цвета), темно-карий (равномерная окраска радужины), светло-карий (неравномерная окраска радужины), желтый. Переходные оттенки цвета глаз: буро-желто-зеленый, зеленый, серо-зеленый, с венчиком вокруг зрачка. Каждому цвету глаз присваивается номер при сравнении со стандартной цветовой шкалой. Выделено 12 вариантов цвета глаз. Альбинизм. Цвет глаз и расовая принадлежность.

Форма волос. Прямые, широковолнистые, волнистые, узковолнистые, локоновые, вьющиеся, слабокурчавые, сильнокурчавые, слабоспиральные и сильноспиральные. Степень изгиба и форма поперечного среза. Степень жесткости волос – жесткие и мягкие. Длина волос, их жесткость и форма волос.

Форма глаз. Эпикантус – монголоидная форма глаз. Форма носа. Высота переносья. Оценка формы глаз и пропорций носа. Толщина губ. Форма ушной раковины. Балловая оценка этих признаков.

Количественные признаки с непрерывной изменчивостью. Измерения на лице расовых признаков. Продольные размеры тела и пропорции. Одонтологические признаки. Измерительные и описательные одонтологические признаки. Наследственная обусловленность вышеперечисленных признаков.

## **21. Признаки с дискретной изменчивостью**

### *Самостоятельная работа – 2 часа*

Дискретная изменчивость и различие фенотипов – генетический полиморфизм популяции.

Иммунные системы крови. Белковые и полисахаридные молекулы (или конгломераты молекул) на поверхности форменных элементов крови – антигены. Свободное расположение молекул в плазме, комплементарных поверхностным структурам антигенов – антитела. Присоединение антител к антигенам и лишение их активности – инактивация инородных белков. Набор антител и антигенов – биохимическая индивидуальность человека.

Система АВО. Локус расположен в 9-й хромосоме. Имеет три аллеля.

- Группа О (I); антигенов на эритроцитах нет; антитела в сыворотке:
  - анти-А и анти-В.
- Группа А (II); антиген А; антитела: анти-В.
- Группа В (III); антиген В; антитела: анти-А.
- Группа АВ (IV); антигены А и В; антител нет.

Система Rhesus. Локализация системы на 1-й хромосоме. Возможная несовместимость матери и плода по системе Rhesus. Существуют защитные системы не только в крови, но и в тканях.

Есть признаки, проявляющиеся дискретно (есть-нет) и имеющие непрерывное распределение одной из его форм: способность ощущать вкус фенилтиокарбанида (ФТС); обонятельная чувствительность к различным пахучим веществам; цветовое зрение; ряд признаков на черепе. Цветовое зрение контролируется двумя аллелями, сцепленными с X-хромосомой. Дальтонизм. Нарушение желто-голубого спектра – аутомное наследование.

На черепе встречаются дополнительные вставочные косточки, дополнительные отверстия для сосудов и нервов, дополнительные швы и гребни.

Многие признаки изменяются в онтогенезе, что важно учитывать при сравнительном анализе разных популяций.

## **22. Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития**

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Образование кожного рисунка папиллярными гребнями. Межгребневые борозды. Рисунки папиллярных линий: дуги – A, петли – L, завиток – W. Дуга – открытый узор в виде арки. Петля – открытый рисунок в сторону локтевой кости (радиальный – Lr) и в сторону лучевой кости (ульнарный – Lu). На закрытой стороне рисунка петли есть трирадиус (дельта). Завиток - замкнутый рисунок, имеет с двух сторон трирадиусы (дельты). Есть и сложные рисунки с менее определенной формой. Кожные гребешковые рисунки формируются в эмбриогенезе. С шестой по восьмую недели внутриутробного развития происходит дифференцировка пальцев рук. В два месяца у плода появляются кожные кровеносные сосуды. В два с половиной месяца происходит врастание нервных волокон в поверхностные слои кожи. На восьмой неделе формируются возвышения на дистальных фалангах пальцев рук, часто от большого пальца к мизинцу. К концу второго месяца оформляются подушечки под пальцами. Начало гребнеобразования происходит в десять-тринадцать недель с образования выступов эпидермиса и дермы. Появляются потовые сосочки и закладываются потовые железы. Единый процесс формирования потовых желез и папиллярных узоров. На десятой-одиннадцатой неделе гены запускают процесс формирования гребешковой кожи. Рельеф образуется к двадцать второй - двадцать четвертой неделе внутриутробного развития. Начиная с двадцать четвертой недели, устанавливаются функции кожи как тактильного органа. К моменту рождения завершается формирование кожного рисунка. Врожденные аномалии развития часто находят свое отражение также и в отклонениях от нормального рельефа кожи. Папиллярный рельеф кожи связан с топографическими особенностями нервной системы. Например, среди больных шизофренией кожные дисплазии встречаются почти в три раза чаще, чем среди здоровых людей. У них также были найдены белые линии. У больных, страдающих слепотой, повышен разрыв папиллярных гребней. При болезни Дауна имеется единичная сгибательная борозда мизинца, деформация средней

фаланги этого пальца и сильная исчерченность ладони глубокими бороздами. Такая исчерченность есть и у больных с синдромом Шерешевского – Тернера. Патологические изменения гребешковой кожи встречаются и у здоровых людей, но в небольшом проценте случаев и с меньшей выраженностью дефекта. У больных с синдромом Клайнфельтера увеличено количество дуговых узоров на пальцах и снижен гребневой счет. Трисомия по 13 – 15 хромосомам имеет врожденный дефект глазного яблока, расщепление твердого неба (волчья пасть) и верхней губы (заячья губа), недоразвитие некоторых органов, часто появляются добавочные пальцы на конечностях (полидактилия). Трисомия этих хромосом называется «синдром Патау». Больные имеют нарушения кожного рисунка, разрывы гребешков и крупные рисунки на тенере. При «синдроме Эдварса» (нарушение 16 – 18 хромосом) существует деформация головы и шеи, искривление конечностей, пороки сердца и других внутренних органов. У этих больных часто присутствует одна борозда на ладони, на всех пальцах дуговые узоры, указательный палец длиннее среднего. При «синдроме кошачьего крика» (нарушение 5 хромосомы) происходит недоразвитие гортани и искажение голоса, деформация лица и черепа, пороки сердца и других органов. У этих больных часто бывает полное отсутствие гребешков на ладонях и подошвах, высокое расположение осевого ладонного трирадиуса, отсутствие пальцевого трирадиуса среднего пальца и др. У больных шизофренией и эпилепсией увеличенная частота дуг и уменьшение размера рисунков и гребневого счета, прерывание гребней. Часто диагноз можно поставить по проявлениям дерматоглифических аномалий. Влияние генетических и средовых факторов на проявление рисунка кожных узоров. К генетическим факторам относятся генные, хромосомные и геномные мутации, изменяющие звенья ферментативной и гормональной регуляции. Неблагоприятные факторы среды (инфекционные и другие) влияют на реализацию генов, управляющих дерматоглифическим комплексом. Сцепленное наследование – возможная причина нарушений в дерматоглифике у больных с генными наследственными болезнями.



## ***23. Методы оценки дерматоглифических показателей***

### ***Самостоятельная работа – 2 часа***

Студенты знакомятся с дерматоглифическим методом исследования и учатся делать отпечатки, на которых хорошо видны все папиллярные узоры и ладонные линии. Кожные гребешки на ладонях и подошвах. Индивидуальная неповторимость кожных узоров. Трирадиусы и дельты. Петли и трирадиусы. Узора на пальцах: дуги (без трирадиусов) – А; петли (один трирадиус) – L; завиток (два трирадиуса) – W. Составные узоры. Подсчет дельтового индекса, индекса Камминса (показатель линий на ладонях), положение осевого карпального трирадиуса наличие узоров на теноре (возвышение первого пальца) и гипотенере (возвышение пятого пальца), добавочные трирадиусы на ладонных межпальцевых подушечках.

- Студенты изучают рисунок на отпечатках пальцев с помощью лупы: дуги, петли и завитки.

- Учатся подсчитывать количество гребней от середины узора до дельты.

- Подсчитывают суммарный гребневой счет на каждой руке.

- Проводят сравнение суммарного гребневого счета у представителей разных видов спорта.

- Оценивают суммарный гребневой счет у лиц с нарушением слуха и у лиц с нарушением зрения.

Вычисление суммарного гребневого счета на произведенных отпечатках пальцев левой и правой руки.

## ***24. Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе***

### ***Самостоятельная работа – 2 часа***

Пальцевая дерматоглифика и исследование физических качеств и морфологических признаков у спортсменов высокой квалификации. Характер двигательных режимов в циклических видах спорта со скоростно-силовым характером (например, коньки спринт, шорт-трек, бег спринт), с динамической выносливостью (например, гребля, лыжные гонки, плавание, бег на длинные

дистанции). Первая группа характеризуется пониженное количество завитков и суммарного гребневого счета, повышение дуг и петель по сравнению со второй группой. Ациклические виды спорта (например, игровые виды, фигурное катание, фристайл) имеют повышение суммарного гребневого счета и количества завитков, снижение количества дуг и петель по сравнению с циклическими видами скоростно-силовой направленности. Виды спорта со сложной биомеханикой двигательных действий (например, вольная борьба, тяжелая атлетика, бокс, коньки многоборье) характеризуются максимальным гребневым счетом, количеством завитков, практическим отсутствием дуг и минимальным количеством петель по сравнению с циклическими видами и частично с игровыми.

Показатели пальцевой дерматоглифики являются генетическими маркерами физических способностей человека, и, в связи с этим, могут использоваться при отборе в разные виды спорта.

*Самостоятельная работа – 2 часов*

Студенты готовят реферат на тему «Использование дерматоглифического метода исследования в спортивном отборе».

## ***25. Среда обитания и морфологические аспекты экологии спортсменов***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Общая характеристика среды обитания. Факторы естественной и искусственной среды. Концепция целостности в восприятии человека и окружающего его мира. Общие законы для живой и неживой природы.

Выяснение форм изменчивости индивида под воздействием факторов среды. Учет возрастно-половой, конституциональной и этнической принадлежности. Степень восприимчивости индивида к факторам среды. Гипотеза «конфликта организма со средой».

Понятия адаптации и акклиматизации. Биологический аспект адаптации: исторический и онтогенетический. Морфологические и физиолого-биохимические параметры адаптации организма человека. Экологические

особенности конституции человека. Географические различия адаптивных сообществ. Классические экологические правила Бергмана и Аллена применительно к популяциям человека.

Адаптивные типы: арктический, тропический, аридный, высокогорный. Эколого-морфологические закономерности. Фактор холодового стресса и структурные особенности организма человека.

Степень восприимчивости индивида к факторам среды. Конфликт организма со средой. «Экологическая дифференциация пола» как степень полового диморфизма в разных климатогеографических зонах.

Человеческий фактор и его оценка с разных позиций: трудовой деятельности, профессиональной и спортивной. Морфологические аспекты адаптации организма. Работы П.Ф.Лесгафта по структурно-функциональным зависимостям. Разграничение биологических и социальных аспектов в морфологических проявлениях адаптации. Противоречия этих аспектов.

Спортсмены разных этно-территориальных групп. Адаптация спортсменов к экстремальным условиям в соревновательном периоде. Стратегия адаптации с учетом длительности приспособления организма и надежности возникающих при этом механизмов. Проблема сохранения здоровья на фоне высоких спортивных достижений.

## **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 дифференцированного зачета**

1. Методы исследования в антропологии
2. Антропометрические и антропоскопические признаки

3. Признаки с дискретной изменчивостью
4. Признаки с непрерывной изменчивостью
5. Правила измерения антропометром
6. Антропометрические точки и измерение их высоты над полом
7. Измерение обхватных размеров тела
8. Измерение диаметров тела
9. Измерение кожно-жировых складок
10. Вычисление компонентов массы тела
11. Какие измерения необходимо произвести для последующего вычисления мышечного компонента
12. Какие измерения проводят для последующего вычисления костного компонента
13. Измерение подвижности суставов
14. Измерение силы отдельных групп мышц
15. Типы осанок и методы их оценки. Патологические осанки
16. Своды стопы. Методы оценки сводчатости стопы. Плоскостопие
17. Морфологическая конституция. Конституциональные признаки. Конституциональные схемы.
18. Оценка типа конституции по схеме Штефко-Островского
19. Оценка морфологической конституции мужчин и женщин
20. Дерматоглифический метод исследования
21. Аномалии развития и дерматоглифика
22. Дерматоглифические исследования в спорте
23. Биологический возраст и критерии его оценки
24. Факторы роста и развития
25. Закономерности роста и развития
26. Этапы онтогенеза человека и их характеристика
27. Характеристика пубертатного периода
28. Возрастно-половые перекресты
29. Признаки половой дифференцировки

30. Пропорции тела. Градиент роста

31. Экологическая антропология

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

а) Основная литература:

1. Бахолдина В.Ю., Негашева М.А. Эволюция и морфология человека: Учебное пособие. - М.: Изд-во МГУ, 2014.

2. Дерябин В.Е. Антропология: Курс лекций. – М.: Издательство Московского университета, 2009.

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

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

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

6. 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.

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

б) Дополнительная литература:

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

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

3. Гусева И.С. Морфогенез и генетика гребешковой кожи человека. – Мн.: Беларусь, 1986.

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

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

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

1. <http://www.sportedu.ru/>
2. <http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке;
3. <http://www.lenta.ru/science> – сайт новостей в науке;
4. <http://www.dic.academic.ru>;
5. <http://www.nedug.ru/library>.
6. <http://window.edu.ru>
7. <http://humbio.ru>
8. <http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html>;
9. <http://www.anatomy.tj/> – Анатомический атлас;
10. <http://www.anatomus.ru/> – Анатомия человека;
11. <http://www.anatomiya-atlas.ru/> – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;
12. <http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/> – Электронный учебник Сапина М.Р.;
13. <http://www.anatomiya-portal.info/> – Анатомический портал;
14. <http://slovar-anatomy.ru/> – Словарь анатомии человека;
15. <http://www/e-anatomy.ru/> – Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека;
16. <http://www.allanatomy.ru/> – Анатомия человека
17. <http://www.alleng.ru/edu/biol.htm> – Образовательный ресурс

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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):

***Отечественные базы данных:***

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

***Зарубежные базы данных:***

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

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

Компьютерный класс с подключением к сети Internet, мультимедиа-проектор; анатомический музей; таблицы; микроскопы, гистологические препараты.

129 – библиотека кафедры – микроскопы монокулярные 4 шт. и микроскоп бинокулярный;

130 – анатомический музей – натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты. Используется для занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и ноутбуком;

132-134 – препараторская и хранилище для анатомических препаратов;

144 –методический кабинет – 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; динамометры, медицинские весы;

146 – лаборантская комната – наборы таблиц;

131, 135,143,151,153,154 – секционные залы, учебные аудитории – доски аудиторные, парты, наборы таблиц, муляжи, барельефы, в 151 и 154 проекторы и экраны, для мультимедийного сопровождения лабораторных занятий;

152 – гистологическая лаборатория;

149 – кабинет компьютерной техники – 2 компьютера;

150а – компьютерный кабинет – 8 компьютеров, телевизор, плантограф, ноутбуки, комплект антропометрических инструментов;

162 – лекционная аудитория на 120 мест – проектор, рабочие место.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.5.2 «Основы антропологии» 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 форме обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма 7 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Закономерности и факторы роста и развития	3 неделя	20
2	Антропометрический метод исследования	6 неделя	30
3	Конституциональная биология. Методы исследования	8 неделя	20
4	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>дифференцированный зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Этапы онтогенеза человека»	5
2	Выступление на семинаре «Методы оценки физического развития спортсменов разного возраста и пола»	10
3	Подготовка доклада «Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами»	10
4	Написание реферата по теме «Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе»	15
5	Презентация по теме «Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов»	10

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся  
*дифференцированный зачет*

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

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

**«Б1.В.ДВ.5.2 Основы антропологии»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 – «Физическая культура»**  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** очная форма 7 семестр (ы)

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

Данная программа имеет своей целью формирование биологического мышления и целостного естественно-научного мировоззрения. Курс позволяет с помощью комплексного и индивидуального подходов изучить антропологические аспекты жизнедеятельности человека.

Программа включает вопросы биологической сущности человека, место человека в системе животного мира. Рассмотрение общих биологических закономерностей организации живой природы создает предпосылки для изучения человека как биосоциального феномена, его происхождения и биологической изменчивости во времени и пространстве с учетом экологических, географических, климатических факторов и вида физической деятельности.

Основные задачи курса заключаются в изучении общих принципов строения и эволюции органического мира, механизмов адаптации с учётом нормы реакции организма и надёжности его систем, влияния факторов среды обитания на функционирование систем организма. На основе понимания этих принципиальных закономерностей живой природы и существующих взаимосвязей, в том числе и с абиотическими факторами, у слушателя развивается навык правильного и бережного отношения к среде обитания и к самому человеку в этой среде как к открытой биологической системе.

Для выполнения поставленных задач курс предусматривает изучение филогенетических и онтогенетических закономерностей, адаптационных реакций организма на вредные экологические и экстремальные условия среды, влияние экологических, географических и климатических факторов, а также различных двигательных режимов на темпы роста и развития организма и на его дефинитивные фенотипические особенности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;	7		
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся	7		
	<i>Владеть:</i> навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	7		
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста	7		
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	7		
	<i>Владеть:</i> навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	7		
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i> теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в	7		

	<p>избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь</i> эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.:</li> </ul>	7		
	<p><i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся</p>	7		
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i> федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i> подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	7		
	<p><i>Владеть:</i> навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов</li> </ul>	7		

	<p>планирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			
<b>ПК-12</b>	<p><i>Знать:</i> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки;</li> <li>- причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний;</li> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- методики спортивного массажа, восстановительных процедур.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul>	7		
	<p><i>Владеть:</i> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;</li> <li>- навыками построения восстановительных</li> </ul>	7		

	мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом			
<b>ПК-19</b>	<i>Знать:</i> основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; - базовые компоненты и факторы ЗОЖ.	7		
	<i>Уметь:</i> извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.	7		
	<i>Владеть:</i> различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	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.	Введение в биологическую антропологию	7	2				
2.	Биосоциальная эволюция человека. Место человека в	7			4		



	системе животного мира						
3.	Онтогенез человека	7	2				
4.	Генотип и среда	7	2				
5.	Темпы онтогенеза человека	7	2				
6.	Критерии биологического возраста	7	2				
7.	Особенности онтогенеза человека на разных этапах его биологического развития	7			4		
8.	Использование антропологических знаний в работе с юными спортсменами	7			2		
9.	Исследование количественных признаков – антропометрический метод	7			2		
10.	Измерение высоты антропометрических точек над полом	7		2	2		
11.	Измерение диаметров тела, обхватов и кожно-жировых складок	7			2		
12.	Вычисление продольных размеров тела и пропорций	7		2	2		
13.	Методы оценки компонентов массы тела	7		2	2		
14.	Физическое развитие. Построение антропометрического профиля	7		2	2		

15.	Оценка состояния сводов стопы	7		2	2		
16.	Оценка типа осанки	7		2	2		
17.	Типологии телосложения	7		2	2		
18.	Измерение силы отдельных групп мышц спортсменов	7		2			
19.	Подвижность суставов и методы ее оценки	7		2			
20.	Признаки непрерывной изменчивости с	7		2	2		
21.	Признаки дискретной изменчивости с	7		2	2		
22.	Формирование кожных узоров в эмбриогенезе и аномалии развития	7			2		
23.	Методы оценки дерматоглифических показателей	7			2		
24.	Использование дерматоглифического метода в спортивном отборе	7			4		
25.	Среда обитания и экологические аспекты экологии спортсменов	7			2		
	<b>Форма текущего контроля</b>						<b>Диф.зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б 1.В.ДВ.5.3. «Врачебный контроль»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № 3 от «12» сентября 2017 г.

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

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

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

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

Составители: Золичева Светлана Юрьевна – кандидат медицинских наук, доцент,  
профессор кафедры спортивной медицины ;

Беличенко Олег Игоревич – доктор медицинских наук, профессор,  
профессор кафедры спортивной медицины;

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук,  
доцент, доцент кафедры спортивной медицины;

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

Рецензент:

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

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

Целями освоения дисциплины «Врачебный контроль» являются: ознакомление студентов с основными разделами врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Знание методов обследования занимающихся физической культурой, отклонений в состоянии здоровья или функционального состояния, способности выполнять запланированные нагрузки, особенно в возрастном аспекте необходимы для их будущей профессиональной деятельности.

Данная программа реализуется на русском языке.

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

### **Б1.В.ДВ. 5.3.**

Предлагаемая программа является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования. Знание основ врачебного контроля позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

Для лучшего освоения модуля необходимо обладать знаниями по биологии и физиологии, включая физиологию мышечной деятельности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-9</b>	<i>Знать : теоретические основы первой помощи и методов защиты в чрезвычайных ситуациях</i>	7		7
	<i>Уметь: оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях</i>	7		7
	<i>Владеть: навыками первой помощи и методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций</i>	7		7
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать: анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности</i>	7		7
	<i>Уметь: определять характер влияния анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста</i>	7		7
	<i>Владеть : методами оценки влияния анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста</i>	7		7
<b>ОПК-7</b>	<i>Знать: требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм в процессе профессиональной деятельности</i>	7		7
	<i>Уметь: проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</i>	7		7
	<i>Владеть: методами профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи</i>	7		7
<b>ОПК-10</b>	<i>Знать: мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.</i>	7		7
	<i>Уметь: формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности,</i>	7		7
	<b>Уметь: владеть:</b> основами ведения здорового образа жизни.	7		7
<b>ПК-8</b>	<i>Знать: систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта</i>	7		7

	<b>Уметь:</b> реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта	7		7
	<b>Владеть:</b> методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся в избранном виде спорта	7		7

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **2 зачетных единиц, 72 академических часа.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
		7					
1	Предмет, задачи. составные части курса.		2		4		
2	Врачебный контроль за юными гражданами, занимающимися физической культурой и массовыми видами спорта		2				
	2.1.Морфологические особенности детей школьного возраста.				2		
	2.2. Особенности функционального состояния детей школьного возраста				2		
	2..3.Общие принципы построения занятий физической культурой и спортом			2	2		

	у детей и подростков.						
	2.4.Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма ребенка			2	2		
	2.5.Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.			2	2		
	2.6.Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора.		2	2	2		
3.	Врачебный контроль за взрослыми людьми, занимающимися физической культурой						
	3.1. Влияние систематических занятий физической культурой на лиц различного возраста (молодого, среднего и пожилого).			2	2		
	3.2. Факторы риска развития заболеваний, возникновения признаков преждевременного старения и сокращения продолжительности жизни.		2	2	4		
	3.3.Противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения.		2		4		
	3.4. Особенности врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой.			2	4		
	3.5.Медицинский самоконтроль при занятиях физической			2	4		



	культурой						
	3.6.Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой.			2	4		
	3.7.Общие принципы построения занятий физической культурой для лиц разного возраста			2	4		
							<b>Зачет</b>
<b>Всего</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>		<b>72</b>

### Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц

№	Раздел 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	
		4					
1.	Предмет, задачи. составные части курса.		2		10		
2.	Врачебный контроль за юными гражданами, занимающимися физической культурой и массовыми видами спорта		2				
	2.1.Морфологические особенности детей школьного возраста.				6		
	2.2. Особенности функционального состояния детей школьного возраста				6		
	2..3.Общие принципы построения занятий физической культурой и спортом у детей и подростков.				10		

	2.4.Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма ребенка				<b>6</b>		
	2.5.Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.				<b>6</b>		
	2.6.Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора.				<b>6</b>		
3.	Врачебный контроль за взрослыми людьми, занимающимися физической культурой		<b>2</b>				
	3.1. Влияние систематических занятий физической культурой на лиц различного возраста (молодого, среднего и пожилого).				<b>6</b>		
	3.2. Факторы риска развития заболеваний, возникновения признаков преждевременного старения и сокращения продолжительности жизни.				<b>10</b>		
	3.3.Противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения.				<b>10</b>		
	3.4. Особенности врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой.				<b>6</b>		
	3.5.Медицинский самоконтроль при занятиях физической культурой				<b>6</b>		

	3.6.Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой.		2		6		
	3.7.Общие принципы построения занятий физической культурой для лиц разного возраста				6		
							Зачет
<b>Всего</b>			<b>8</b>		<b>100</b>		<b>108</b>

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

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

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

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

- 1.Каковы основные задачи врачебно-педагогических наблюдений?
- 2.Каковы задачи тестирования при проведении врачебно-педагогических наблюдений?
- 3.Каковы принципиальные отличия текущего и оперативного контроля?
- 4.Какие основные задачи решает углубленное медицинское обследование спортсменов?
- 5.Какие существуют методы объективного обследования спортсменов?
- 6.Что такое «факторы риска»? Какие факторы увеличивают риск заболеваний спортсменов?
- 7.В чем заключаются организационные причины возникновения травм у спортсменов?
- 8.Каковы абсолютные противопоказания к занятиям спортом?

9. В чем заключается комплексный подход в определении тренированности?
10. Каковы особенности организации врачебного контроля за юными спортсменами?
11. Какие методы исследования состояния здоровья применимы к юным спортсменам?
12. Какие имеются основные чувствительные периоды развития ребенка?
10. Каковы критерии полового созревания?
11. В чем состоят причины задержки полового развития у женщин-спортсменок?
12. Имеется ли зависимость физических качеств от фазы менструального цикла?
13. Что означает термин «триада женщин-спортсменок?»
14. Каковы основные симптомы мускулинизации женщин-спортсменок?
15. Особенности роста и развития детей
16. Анатомо-физиологические особенности кардиореспираторной системы у детей
17. Задачи школьного врача по врачебному контролю
18. Распределение детей на группы для занятий физической культурой
19. Задачи врача в ДСШ, ДЮСШ
20. Распределение детей на группы по состоянию здоровья
21. Особенности методики занятий с женщинами и людьми пожилого возраста.
22. Нормальная осанка дошкольника
23. Нормальная осанка школьника
24. Нормальная осанка юношей
25. Основные причины нарушений осанки и их профилактика у школьников
26. Плоскостопие, характеристика, коррекция
27. О- и Х-образные ноги, характеристика, коррекция
28. Сутулость, характеристика, коррекция
29. Плоская спина, коррекция
30. Компоненты здорового образа жизни.

- 31.Противопоказания к занятиям спортом.
- 32.Факторы риска основных неинфекционных заболеваний.
- 33.Нормальная осанка дошкольника.
- 34.Формы и методы врачебных обследований, самоконтроль.
- 35.Особенности роста и развития детей.
- 36.Анатомо-физиологические особенности кардиореспираторной системы у детей.

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

а) основная литература а) основная литература:

1. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культуры" : Рек. Умс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. А.В. Смоленского. - М.: Academia, 2015. - 319 с.: табл.
2. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие (практикум) для студентов и магистрантов по направлениям 034300.62, 034500.68 : [доп. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [под общ. ред. : Смоленский А.В., Беличенко О.И.]. - М.: Физ. культура, 2015. - 99 с.: ил.
3. А.В.Смоленский. Фармакологическое и медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие для студентов РГУФКСиТ : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] /А.В.Смоленский, А.В.Михайлова//. Москва, 2015, 150 с.

б) дополнительная литература

1. Журавлева А.И. Врачебно-педагогические наблюдения : [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / А.И. Журавлева, Н.Д. Граевская // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2013. - N 10. - С. 61-65.
2. Золичева С.Ю. Врачебный контроль в массовых видах спорта и физической культуре [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для самостоят.

изучения дисциплины по специальности 032101.65 : утв. и рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / С.Ю. Золичева ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012.

3. Макарова Г.А. Углубленное медицинское обследование спортсменов : нереш. вопр. и основные направления совершенствования / Г.А. Макарова, Г.В. Верлина, А.В. Братова // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. - 2014. - N 4. - С. 4-9.

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

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

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Б 1.В.ДВ.5.3. «Врачебный контроль»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
**49.03.0101 «Физическая культура»**  
(код и наименование)

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

Уровень образования: *бакалавриат* Форма обучения: *очная и заочная* Год набора  
2018 г.

**« Врачебный контроль» для студентов 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура» профилю Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной и заочной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Спортивной медицины.**

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр - очная форма, 4 семестр - заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Формы оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов
1	Контрольная работа по разделу « Факторы риска развития заболеваний и сокращения продолжительности жизни»	4 неделя	10
2	Презентация по теме « Морфофункциональные особенности детей школьного возраста »	7 неделя	10
3	«Мультимедийная презентация: «Врачебный контроль за взрослыми людьми, занимающимися физической культурой»	10 неделя	10
4	Мультимедийная презентация: «Врачебный контроль за женщинами, занимающимися		10



	физической культурой.»		
5	Написание и защита рефератов по всем разделам программы (2 рефератов)	15 неделя	20
6	Посещение занятий	В течение семестра	20
	Зачет		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимально с кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу (модулю) «Врачебный контроль», пропущенному студентом</i>	10
2	<i>Мультимедийная презентация по теме «.Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма ребенка », пропущенной студентом</i>	10
3	<i>Мультимедийная презентация по теме «Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой.», пропущенной студентом</i>	10
4	<i>Написание реферата по разделу «Врачебный контроль за детьми и подростками, занимающимися физической культурой и спортом», пропущенному студентом</i>	10
5	<i>Написание реферата по разделу «.Общие принципы построения занятий физической культурой для лиц разного возраста», пропущенному студентом</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 Спортивная медицина**

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

**«Б1.В.ДВ.5.3. « Врачебный контроль»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
**49.03.01» Физическая культура »**

(код и наименование)

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

( наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017 г.

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

**2. Семестры освоения дисциплины (модуля):** 7 семестр – очная форма, 4 семестр- заочная форма обучения.

**3. Целью освоения дисциплины (модуля) «Врачебный контроль»** являются: ознакомление студентов с основными разделами врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, а именно, одним из важнейших его разделов, врачебно-педагогическими наблюдениями, совместными наблюдениями врача и тренера в условиях тренировочного процесса. Знание методов обследования занимающихся физической культурой, отклонений в состоянии здоровья или функционального состояния, способности выполнять запланированные нагрузки, особенно в возрастном аспекте необходимы для их будущей профессиональной деятельности.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общекультурными компетенциями (ОК), общепрофессиональными компетенциями (ОПК) и профессиональными компетенциями (ПК):

- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- способностью определять анатомио-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);

- способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10);

- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8).

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):  
Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
		7					
1	Предмет, задачи, составные части курса.		2		4		
2	Врачебный контроль за юными гражданами, занимающимися физической культурой и массовыми видами спорта		2				
	2.1.Морфологические особенности детей школьного возраста.				2		
	2.2. Особенности функционального состояния детей школьного возраста				2		
	2..3.Общие принципы построения занятий физической культурой и спортом у детей и подростков.			2	2		

	2.4.Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние организма ребенка			2	2		
	2.5.Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.			2	2		
	2.6.Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора.		2	2	2		
3.	Врачебный контроль за взрослыми людьми, занимающимися физической культурой						
	3.1. Влияние систематических занятий физической культурой на лиц различного возраста (молодого, среднего и пожилого).			2	2		
	3.2. Факторы риска развития заболеваний, возникновения признаков преждевременного старения и сокращения продолжительности жизни.		2	2	4		
	3.3.Противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения.		2		4		
	3.4. Особенности врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой.			2	4		
	3.5.Медицинский самоконтроль при занятиях физической культурой			2	4		

	3.6.Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой.			2	4		
	3.7.Общие принципы построения занятий физической культурой для лиц разного возраста			2	4		
							Зачет
<b>Всего</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>		<b>72</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
		7					
1.	Предмет, задачи. составные части курса.		2		10		
2.	Врачебный контроль за юными гражданами, занимающимися физической культурой и массовыми видами спорта		2				
	2.1.Морфологические особенности детей школьного возраста.				6		
	2.2. Особенности функционального состояния детей школьного возраста				6		
	2..3.Общие принципы построения занятий физической культурой и спортом у детей и подростков.				10		
	2.4.Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на функциональное				6		

	состояние организма ребенка						
	2.5. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.				6		
	2.6. Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора.				6		
3.	Врачебный контроль за взрослыми людьми, занимающимися физической культурой		2				
	3.1. Влияние систематических занятий физической культурой на лиц различного возраста (молодого, среднего и пожилого).				6		
	3.2. Факторы риска развития заболеваний, возникновения признаков преждевременного старения и сокращения продолжительности жизни.				10		
	3.3. Противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения.				10		
	3.4. Особенности врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой.				6		
	3.5. Медицинский самоконтроль при занятиях физической культурой				6		
	3.6. Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой.		2		6		
	3.7. Общие принципы построения занятий физической культурой для лиц разного возраста				6		
							<b>Зачет</b>
<b>Всего</b>			<b>8</b>		<b>100</b>		<b>108</b>



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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.5.4. Заболевания спортсменов**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25»апреля 2017 г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент  
кафедры спортивной медицины,  
Беличенко Олег Игоревич – доктор медицинских наук, профессор, профессор  
кафедры спортивной медицины.

Рецензент:

Захарьева Наталья Николаевна – доктор медицинских наук, профессор кафедры  
физиологии

## Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Заболевания спортсменов» является: ознакомление студентов с факторами риска развития заболеваний у спортсменов, основными проявлениями висцеральной (органной) патологии, особенностями течения ряда заболеваний у представителей различных видов спорта, а также с вопросами профилактики возможных патологических состояний при занятиях спортом.

Язык обучения данной дисциплины (модуля) – русский.

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

Дисциплина относится к вариативной части Б1.В.ДВ.5.4 рабочей учебной программы для набора 2017 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Предлагаемая программа является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

Данная дисциплина может рассматриваться как предшествующая дисциплинам «Восстановление в спорте» и «Фармакологические средства в спорте».

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

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

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
<b>ОК-9</b>	<i>Знать:</i> приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	7		
	<i>Уметь:</i> использовать приемы первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций.	7		
	<i>Владеть:</i> методами защиты, приемами первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций.	7		
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать:</i> анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	7		
	<i>Уметь:</i> определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	7		
	<i>Владеть:</i> методиками определения анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	7		
<b>ОПК-7</b>	<i>Знать:</i> требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, основы профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.	7		
	<i>Уметь:</i> осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	7		
	<i>Владеть:</i> методами оказания первой доврачебной помощи.	7		
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, методики спортивного массажа.	7		
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.	7		
	<i>Владеть:</i> средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, методиками спортивного массажа.	7		

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часов

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Основные положения учения о здоровье и болезни	7	2				
2	<i>Тема 1.</i> Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	7		2			
3	<b>Раздел 2.</b> Заболевания сердечно-сосудистой системы и занятия спортом	7	2				
4	<i>Тема 1.</i> Кардиомиопатии	7		2	2		
5	<i>Тема 2.</i> Миокардиты	7			2		
6	<i>Тема 3.</i> Врожденные пороки сердца	7		2	2		
7	<i>Тема 4.</i> Малые аномалии развития сердца	7			2		
8	<i>Тема 5.</i> Артериальная гипертония и гипотония	7		2	2		
9	<b>Раздел 3.</b> Заболевания дыхательной системы и занятия спортом	7	2				
10	<i>Тема 1.</i> Заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит)	7			2		
11	<i>Тема 2.</i> Заболевания нижних дыхательных путей (трахеит, бронхит)	7			2		
12	<i>Тема 3.</i> Пневмония	7			2		
13	<i>Тема 4.</i> Бронхиальная астма, в т. ч. бронхоспазм физического усилия	7		2	2		
14	<b>Раздел 4.</b> Заболевания органов пищеварения и занятия спортом	7	2				
15	<i>Тема 1.</i> Понятие «острый живот»	7			2		
16	<i>Тема 2.</i> Заболевания органов пищеварения, неассоциированные со спортом	7		2			
17	<i>Тема 3.</i> Заболевания органов пищеварения, ассоциированные со спортом	7			2		

18	<b>Раздел 5.</b> Заболевания мочевыводящей системы и занятия спортом	7	2				
19	<i>Тема 1.</i> Функциональная нефропатия. «Спортивная почка»	7					
20	<i>Тема 2.</i> Гломерулонефрит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь	7		2	2		
21	<i>Тема 3.</i> Врожденные аномалии мочевыводящих путей. Нефроптоз	7			2		
22	<b>Раздел 6.</b> Болезни крови и занятия спортом	7		2			
23	<i>Тема 1.</i> Форменные элементы крови в норме и при патологии. Свертывающая система крови	7			2		
24	<i>Тема 2.</i> Заболевания крови: железодефицитная анемия, гемофилия, геморрагические диатезы, лейкозы, лимфогранулематоз	7			2		
25	<b>Раздел 7.</b> Заболевания эндокринной системы и занятия и спортом	7		2			
26	<i>Тема 1.</i> Функциональное состояние эндокринной системы у спортсменов. Значение гормональных исследований крови	7			2		
27	<i>Тема 2.</i> Эндокринные заболевания: сахарный диабет, диффузный токсический зоб, гипотиреоз, синдром Иценко-Кушинга, гигантизм	7			2		
28	<b>Раздел 8.</b> Инфекционные болезни и занятия спортом	7		2			
29	<i>Тема 1.</i> Стрептококковые болезни (ангина)	7			2		
30	<i>Тема 2.</i> Вирусные заболевания (ОРВИ)	7			2		
31	<i>Тема 3.</i> Инфекционные заболевания печени (гепатиты)	7			2		
32	<i>Тема 4.</i> Острые кишечные инфекции (сальмонеллез, дизентерия)	7			2		
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

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

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

### **Вопросы для диф. зачета**

- 1) Понятие о факторах риска. Социальные факторы риска.
- 2) Управляемые и неуправляемые факторы риска.
- 3) Основные факторы риска неинфекционных заболеваний.
- 4) Понятие о наследственных болезнях на примере сердечно-сосудистой патологии у спортсменов.
- 5) Современные методы обследования спортсменов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.
- 6) Понятие о кардиомиопатиях. Клинические формы кардиомиопатий.
- 7) Миокардиты – этиология, клиническая картина, профилактика.
- 8) Понятие о пороках сердца.
- 9) Врожденные пороки сердца – причины, признаки, прогноз.
- 10) Малые аномалии развития сердца.
- 11) Наблюдение за спортсменами с повышенным уровнем артериального давления.
- 12) Основные заболевания верхних дыхательных путей у спортсменов.
- 13) Методы наблюдения за спортсменами с бронхо-легочной патологией.
- 14) Бронхоспазм физического усилия и занятия спортом.
- 15) Провокационные пробы для выявления бронхоспазма физического усилия.
- 16) Основные причины заболеваний органов пищеварения у спортсменов.
- 17) Методы обследования спортсменов с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

- 18) Понятие «острый живот». Мероприятия по оказанию первой неотложной помощи.
- 19) Гастрит – этиология, симптомы, профилактика.
- 20) Рефлюкс-эзофагит – причины и механизм возникновения, клиническая картина, первая помощь и профилактика.
- 21) Печеночно-болевой синдром – основные теории развития, прогноз для занятий спортом.
- 22) Функции мочевыделительной системы.
- 23) Лабораторные и инструментальные методы исследования функции почек.
- 24) Хронические заболевания почек и занятия физической культурой и спортом.
- 25) Врожденные аномалии мочевыделительной системы и занятия спортом.
- 26) Состав крови. Форменные элементы крови.
- 27) Функции эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов.
- 28) Свертывающая система крови и занятия спортом.
- 29) Причины развития анемий у спортсменов.
- 30) Функции гормонов.
- 31) Роль гормональных исследований у спортсменов.
- 32) Нарушения функции щитовидной железы.
- 33) Регуляция обмена глюкозы. Нарушение толерантности к глюкозе.
- 34) Типы сахарного диабета, клиника, профилактика. Понятие о гипер- и гипогликемической коме.
- 35) Критерии допуска к занятиям спортом пациентов с сахарным диабетом.
- 36) Понятие об инфекционных заболеваниях.
- 37) Очаги хронической инфекции у спортсменов.
- 38) Наиболее распространенные бактериальные инфекции. Осложнения. Сроки допуска к занятиям спортом.



- 39) Острые респираторные вирусные инфекции.
- 40) Особо опасные вирусные инфекции.
- 41) Инфекционные заболевания печени.
- 42) Дифференциальная диагностика вирусных гепатитов.
- 43) Инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта.
- 44) Методы первичной профилактики инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта.
- 45) Первая неотложная помощь при острых инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

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

а) Основная литература:

1. *Беличенко О.И.* Заболевания спортсменов : метод. указания для студентов, обучающихся по направлению 034300.62 / О.И. Беличенко, А.В. Тарасов. – М. : ФГБОУ ВПО РГУФКСМиТ, 2013. – 88 с.
2. Курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : реком. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с.: ил.
3. Спортивная медицина: учебник для студентов учреждений высшего образования / [А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, О.И. Беличенко и др.]; под ред. А.В. Смоленского. – М.: Изд. центр «Академия», 2015. – 320 с. – Глава 5.

б) Дополнительная литература:

1. *Бутченко Л.А.* Совместная работа врача и тренера по профилактике, лечению и реабилитации спортсменов при заболеваниях, вызываемых физическим перенапряжением / Л.А. Бутченко,

- Р.Г. Сукиасьян // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 1. – С. 8-14.
2. *Гаврилова Е.А.* Спортивная кардиомиопатия // Спортивная кардиология и физиология кровообращения, 17 мая 2006 г. : науч. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту [и др.]. – М., 2006. – С. 37-39.
  3. *Гаврилова Е.А.* Современное состояние проблемы спортивного сердца // Спортивная кардиология и физиология кровообращения, 17 мая 2006 г. : науч. конф. / Федер. агентство по физ. культуре и спорту [и др.]. – М., 2006. – С. 34-36.
  4. *Гаврилова Е.А.* Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия : [моногр.] – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с.: ил.
  5. *Гладков В.Н.* Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений – М.: Сов. спорт, 2007. – 150 с.: ил.
  6. *Макарова Г.А.* Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – [2-е изд., стер.]. – М.: Сов. спорт, 2006. – 586 с.: ил.
  7. *Смоленский А.В.* Состояние повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины : учеб. пособие реком. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта в качестве учеб. пособия для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 / А.В. Смоленский, Е.Ю. Андриянова, А.В. Михайлова. – М.: Физ. культура, 2005. – 140 с.: ил.
  8. *Чащин М.В.* Профессиональные заболевания в спорте : [науч.-практ. рекомендации] / М.В. Чащин, Р.В. Константинов. – М.: Сов. спорт, 2010. – 176 с.: ил.

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

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

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – 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](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Заболевания спортсменов для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) спортивная подготовка очная форма(м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Заболевания сердечно-сосудистой системы и занятия спортом»	6 неделя	5
2	Тест по теме/модулю «Заболевания дыхательной системы и занятия спортом»	8 неделя	5
3	Выступление на семинаре «Болезни крови и занятия спортом»	11 неделя	15
4	Написание реферата по теме «Основные положения учения о здоровье и болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов»	3-4 недели	5
5	Презентация по теме «Заболевания органов пищеварения и занятия спортом»	9-10 недели	10
6	Презентация по теме «Заболевания мочевыводящей системы и занятия спортом»	12-13 недели	10
7	Презентация по теме «Заболевания эндокринной системы и занятия и спортом»	14-15 недели	10
8	Презентация по теме «Инфекционные болезни и занятия спортом»	16-17 недели	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
11	Экзамен		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15
5	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивная медицина**

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

Б1.В.ДВ.5.4 «Заболевания спортсменов»

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7**

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Заболевания спортсменов»:** ознакомление студентов с факторами риска развития заболеваний у спортсменов, основными проявлениями висцеральной (органной) патологии, особенностями течения ряда заболеваний у представителей различных видов спорта, а также с вопросами профилактики возможных патологических состояний при занятиях спортом.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общекультурными компетенциями (ОК), общепрофессиональными компетенциями (ОПК) и профессиональными компетенциями (ПК):

- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- способностью определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);
- способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12).

**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	<b>Раздел 1.</b> Основные положения учения о здоровье и болезни	7	<b>2</b>				
2	<i>Тема 1.</i> Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	7		<b>2</b>			
3	<b>Раздел 2.</b> Заболевания сердечно-сосудистой системы и занятия спортом	7	<b>2</b>				
4	<i>Тема 1.</i> Кардиомиопатии	7		<b>2</b>	<b>2</b>		
5	<i>Тема 2.</i> Миокардиты	7			<b>2</b>		
6	<i>Тема 3.</i> Врожденные пороки сердца	7		<b>2</b>	<b>2</b>		
7	<i>Тема 4.</i> Малые аномалии развития сердца	7			<b>2</b>		
8	<i>Тема 5.</i> Артериальная гипертония и гипотония	7		<b>2</b>	<b>2</b>		
9	<b>Раздел 3.</b> Заболевания дыхательной системы и занятия спортом	7	<b>2</b>				
10	<i>Тема 1.</i> Заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит)	7			<b>2</b>		
11	<i>Тема 2.</i> Заболевания нижних дыхательных путей (трахеит, бронхит)	7			<b>2</b>		
12	<i>Тема 3.</i> Пневмония	7			<b>2</b>		
13	<i>Тема 4.</i> Бронхиальная астма, в т. ч. бронхоспазм физического усилия	7		<b>2</b>	<b>2</b>		
14	<b>Раздел 4.</b> Заболевания органов пищеварения и занятия спортом	7	<b>2</b>				
15	<i>Тема 1.</i> Понятие «острый живот»	7			<b>2</b>		
16	<i>Тема 2.</i> Заболевания органов пищеварения, неассоциированные со спортом	7		<b>2</b>			
17	<i>Тема 3.</i> Заболевания органов пищеварения, ассоциированные со спортом	7			<b>2</b>		
18	<b>Раздел 5.</b> Заболевания мочевыводящей системы и занятия спортом	7	<b>2</b>				
19	<i>Тема 1.</i> Функциональная нефропатия. «Спортивная почка»	7					
20	<i>Тема 2.</i> Гломерулонефрит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь	7		<b>2</b>	<b>2</b>		
21	<i>Тема 3.</i> Врожденные аномалии мочевыводящих путей. Нефроптоз	7			<b>2</b>		
22	<b>Раздел 6.</b> Болезни крови и занятия спортом	7		<b>2</b>			
23	<i>Тема 1.</i> Форменные элементы крови в норме и при патологии. Сверты-	7			<b>2</b>		



	вающая система крови						
24	<i>Тема 2.</i> Заболевания крови: железодефицитная анемия, гемофилия, геморрагические диатезы, лейкозы, лимфогранулематоз	7			<b>2</b>		
25	<b>Раздел 7.</b> Заболевания эндокринной системы и занятия и спортом	7		<b>2</b>			
26	<i>Тема 1.</i> Функциональное состояние эндокринной системы у спортсменов. Значение гормональных исследований крови	7			<b>2</b>		
27	<i>Тема 2.</i> Эндокринные заболевания: сахарный диабет, диффузный токсический зоб, гипотиреоз, синдром Иценко-Кушинга, гигантизм	7			<b>2</b>		
28	<b>Раздел 8.</b> Инфекционные болезни и занятия спортом	7		<b>2</b>			
29	<i>Тема 1.</i> Стрептококковые болезни (ангина)	7			<b>2</b>		
30	<i>Тема 2.</i> Вирусные заболевания (ОРВИ)	7			<b>2</b>		
31	<i>Тема 3.</i> Инфекционные заболевания печени (гепатиты)	7			<b>2</b>		
32	<i>Тема 4.</i> Острые кишечные инфекции (сальмонеллез, дизентерия)	7			<b>2</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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



Гуманитарный институт  
Кафедра педагогики

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

**Б1.В.ДВ.5.5 «Акмеология»**

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**

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

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017 г.

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

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

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

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

Составитель: Аронова Татьяна Владимировна – кандидат педагогических  
наук, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Акмеология» является формирование представлений о развитии профессионализма, качествах личности, обуславливающих становление в профессии, усвоение студентами теоретических знаний в сфере профессионального становления; формирование студента как субъекта творческой учебно-познавательной и профессиональной деятельности. Дисциплина (модуль) реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Акмеология» относится к дисциплинам по выбору Вариативной части. Данный курс рассчитан на выработку специальных знаний, практически значимых умений и навыков в процессе развития и становления профессионализма, развития специальной профессиональной компетентности. Курс включает междисциплинарные знания по педагогике, психологии, социологии, философии.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-6	Знать: приемы педагогического общения при работе в коллективе			8
	Уметь: осуществлять сотрудничество с коллективом			8
	Владеть: приемами педагогического общения при работе в коллективе			8
ОК-7	Знать: способы профессиональной самоорганизации и самообразования	7		8

	Уметь: определять стратегии профессиональной самоорганизации и самообразования	7		8
	Владеть: навыками профессиональной самоорганизации и самообразования	7		8
<b>ПК-1</b>	Знать: актуальные акмеологические технологии	7		8
	Уметь: системно анализировать, выбирать и применять актуальные акмеологические технологии	7		8
	Владеть: навыками применения актуальных акмеологических технологий	7		8

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

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в акмеологию	7	2	4	10		
2	Раздел 2. Профессионализм в деятельности тренера	7	4	6	12		
3	Раздел 3. Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства	7	4	10	20		
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>		<b>зачет с оценкой</b>

#### Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в акмеологию	8		2	36		
2	Раздел 2. Профессионализм в деятельности тренера	8		2	50		
3	Раздел 3. Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства	8	2	2	50		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		<b>зачет с оценкой</b>

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

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

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

### **Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой**

1. Акмеология как наука и учебная дисциплина. Цели и задачи акмеологии.
2. Становление акмеологии как науки: ее объект, предмет и методы исследования.
3. Основные категории акмеологии.
4. Связь акмеологии с другими науками о человеке
5. Акмеологические методы исследования.
6. Объективные и субъективные факторы достижения вершин профессионализма.
7. Способности. Структура и виды способностей.
8. Профессионализм личности. Уровни развития профессионализма.
9. Профессионализм личности и деятельности тренера по виду спорта.
10. Профессиональная направленность и способности - факторы движения к вершинам мастерства.

11. Уровни профессионализма в сфере физической культуры и спорта.
12. Сущность и содержание педагогического мастерства.
13. Уровни формирования педагогического мастерства.
14. Значение педагогического мастерства для тренера.
15. Педагогический опыт как одна из основ педагогического мастерства тренера.
16. Виды педагогической компетентности.
17. Саморазвитие личности тренера в процессе профессиональной деятельности
18. Характеристика понятия «самовоспитание».
19. Роль и значение самовоспитания в профессиональной деятельности.
20. Содержание и методы самовоспитания и их направленность на формирование личности.
21. Диагностика уровня педагогической культуры тренера.
22. Особенности профессионального общения.
23. Коммуникативная компетентность тренера
24. Педагогическая техника и технология педагогического общения.
25. Технология организации и осуществления педагогического общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

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

### а) Основная литература:

1. Анисимов О.С. Креативная акмеология : учеб.-метод. пособие / О.С. Анисимов ; под общ. ред. А.А. Деркача ; Рос. акад. гос. службы при президенте РФ. - Стер. изд. - М.: Из-во Рос. акад. гос. службы, 2008. - 274 с.
2. Анисимов, О.С. Рефлексивная акмеология : учеб.-метод. пособие / О.С. Анисимов, под общ. ред. А.А. Деркача ; Рос. акад. гос. службы при президенте РФ. - М.: Изд-во Рос. акад. гос. службы, 2008. - 216 с.: ил.

3. Акмеологический словарь / под общ. ред. А.А. Деркача ; Рос. акад. гос. службы при президенте РФ. - 2-е изд., стер. - М.: Изд-во Рос. акад. гос. службы, 2009. - 160 с.
4. Костихина Н.М. Акмеологические аспекты профессионально-педагогической деятельности специалиста по физической культуре и спорту : учеб. пособие / Н.М. Костихина, О.Р. Кривошеева, О.М. Чусовитина ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [СибГУФК], 2010. - 275 с.: ил.
5. Прохорова М.В. Основы акмеологии : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / М.В. Прохорова, А.Г. Семенов, Т.Е. Баева ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: [Изд-во СПбГАФК], 2004. - 109 с.: ил.
6. Хозяинов Г.И. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 022300 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.И. Хозяинов, Н.В. Кузьмина, Л.Е. Варфоломеева. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2007. - 204 с.: табл.

б) Дополнительная литература:

1. Деркач А.А. Акмеология: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и спец. психологии: Рек. Сов. по психологии УМО по клас. унив. образованию / Деркач Анатолий Алексеевич, Зазыкин Владимир Георгиевич. - СПб.: Питер, 2002. - 253 с.: ил.
2. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А.А., Исаев А.А. - М.: ФиС, 1981. - 375 с.
3. Деркач, А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. - М.: ФиС, 1982. - 239 с.
4. Костихина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта : [учеб. пособие] / Н.М. Костихина ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [СибГУФК], 2005. - 179 с.



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

1. Минобрнауки России - <http://минобрнауки.рф>
2. Российская Академия образования - <http://rao.edu.ru>
3. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования - <http://ripс.redline.ru>
4. Российская государственная библиотека – <http://www.rsl.ru>
5. Основной ресурс: <http://www.acmeology.com/>
6. Ученые акмеологии: <http://www.acmeology.com/uchenye.shtml>
7. Научная литература: <http://www.acmeology.com/knigi-acmeologia.shtml>
8. Видео-лекции: <http://www.acmeology.com/arc/30.shtml>

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.

#### **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.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Акмеология для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" профиль "Спортивная подготовка в избранном виде спорта"

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Педагогики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр (ы) очная форма обучения, 8 семестр заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю) «Введение в акмеологию»</i>	6 неделя	8
2.	Творческое задание <i>по разделу (модулю) «Введение в акмеологию»</i>	7 неделя	5
3.	Эссе на тему «Введение в акмеологию»	8 неделя	6
4.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю) «Профессионализм в деятельности тренера»</i>	9 неделя	8
5.	Творческое задание <i>по разделу (модулю) «Профессионализм в деятельности тренера»</i>	10 неделя	5
6.	Эссе на тему «Профессионализм в деятельности тренера»	11 неделя	6
7.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю) «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»</i>	12 неделя	8
8.	Творческое задание <i>по разделу (модулю) «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»</i>	13 неделя	5
9.	Эссе на тему «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»	14 неделя	6
10.	Дискуссия <i>по разделу (модулю) «Педагогическое общение</i>	15 неделя	8

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

	в структуре профессионального мастерства»		
11.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
12.	<b>Зачёт</b>		<b>25</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### Заочная форма

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
13.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю) «Введение в акмеологию»</i>		8
14.	Творческое задание <i>по разделу (модулю) «Введение в акмеологию»</i>		5
15.	Эссе на тему «Введение в акмеологию»		6
16.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю) «Профессионализм в деятельности тренера»</i>		8
17.	Творческое задание <i>по разделу (модулю) «Профессионализм в деятельности тренера»</i>		5
18.	Эссе на тему «Профессионализм в деятельности тренера»		6
19.	Выступление с докладом <i>по разделу (модулю) «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»</i>		8
20.	Творческое задание <i>по разделу (модулю) «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»</i>		5
21.	Эссе на тему «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»		6
22.	Дискуссия <i>по разделу (модулю) «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»</i>		8
23.	<i>Посещение занятий</i>		<i>10</i>
24.	<b>Зачёт</b>		<b>25</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Реферат по разделу (модулю) «Введение в акмеологию»</b>	<i>12</i>
2	<b>Реферат по разделу (модулю) «Профессионализм в деятельности тренера»</b>	<i>12</i>
3	<b>Реферат по разделу (модулю) «Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства»</b>	<i>12</i>

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

### 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)».

### 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)»



Гуманитарный институт  
Кафедра педагогики

### **АННОТАЦИЯ**

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

Б1.В.ДВ.5.5 «Акмеология» очная форма обучения

Б1.В.ДВ.7.5 «Акмеология» заочная форма обучения

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**

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

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017, 2018г.

Москва – 2017г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 7 семестр (ы) очная форма обучения, 8 семестр заочная форма обучения.

3. **Целью освоения дисциплины «Акмеология»** является формирование представлений о развитии профессионализма, качествах личности, обуславливающих становление в профессии, усвоение студентами теоретических знаний в сфере профессионального становления; формирование студента как субъекта творческой учебно-познавательной и профессиональной деятельности. Дисциплина (модуль) реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-6	Знать: приемы педагогического общения при работе в коллективе			8
	Уметь: осуществлять сотрудничество с коллективом			8
	Владеть: приемами педагогического общения при работе в коллективе			8
ОК-7	Знать: способы профессиональной самоорганизации и самообразования	7		8
	Уметь: определять стратегии профессиональной самоорганизации и самообразования	7		8
	Владеть: навыками профессиональной самоорганизации и самообразования	7		8
ПК-1	Знать: актуальные акмеологические технологии	7		8
	Уметь: системно анализировать, выбирать и применять актуальные акмеологические технологии	7		8
	Владеть: навыками применения актуальных акмеологических технологий	7		8

## 5.Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в акмеологию	7	2	4	10		
2	Раздел 2. Профессионализм в деятельности тренера	7	4	6	12		
3	Раздел 3. Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства	7	4	10	20		
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>		<b>зачет с оценкой</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в акмеологию	8		2	36		
2	Раздел 2. Профессионализм в деятельности тренера	8		2	50		
3	Раздел 3. Педагогическое общение в структуре профессионального мастерства	8	2	2	50		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		<b>зачет с оценкой</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.5.6. ЭКОЛОГИЯ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины «**Экология**» утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

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

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

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

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

**Составитель:** Григорьева Ольга Валентиновна – кандидат педагогических наук, доцент -  
доцент кафедры спортивной медицины

**Рецензент:** к.п.н., профессор кафедры МКФФК Петрачева И.В.

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Экология»**

Цель освоения дисциплины «Экология» - овладение студентами современными научными знаниями в области общей экологии для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также для формирования здорового образа жизни. Программа читается на русском языке.

**2. Место дисциплины «Экология» в структуре ООП (ОПОП) – 4 курс, 7 семестр** очное и заочное обучение.

Дисциплина относится к вариативной части курса по выбору Б1.В.ДВ.5.6. рабочей учебной программы для набора 2017 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Экология - это комплекс наук, или междисциплинарное направление, в основе которого лежит представление о резервах систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость физиологического, биологического, психологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды.

Экология принципиально отличается от других наук, изучающих состояние здоровья человека. Это отличие заключается в том, что в сфере интересов экология находится среда обитания и условия жизнедеятельности человека. Отсюда исходят и существенные различия в основополагающих посылах определяющих основополагающие пункты изучения данной дисциплины.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретически практических основ здорового образа жизни, знаний о профилактике и коррекции привычек, знаниями об основных природных факторах, воздействующих на состояние здоровья, реализуемых на базе разносторонних знаний дисциплин медико-биологического комплекса.

Дисциплина органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана гигиена, анатомия, физиология, педагогика, психология, философия, биология, БЖД и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Экология»	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-9</b>	<i>Знать:</i> основные понятия экологии, её законы.	7сем.	-	7сем.
	<i>Уметь:</i> применять экологические знания для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.	7сем.	-	7сем.
	<i>Владеть:</i> теоретическими основами безопасности в системе «человек-среда обитания».	7сем.	-	7сем.
<b>ОПК-10</b>	<i>Знать:</i> основные факторы антропогенного воздействия человека на природу.	7сем.	-	7сем.
	<i>Уметь:</i> формировать личность обучающихся в процессе рекреативных форм занятий и спортивно-оздоровительным туризмом.	7сем.	-	7сем.
	<i>Владеть:</i> способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности.	7сем.	-	7сем.
<b>ПК-6</b>	<i>Знать:</i> экологическое значение процессов загрязнения природы, сокращения естественных экосистем, перенаселения, урбанизации.	7сем.	-	7сем.
	<i>Уметь:</i> осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.	7сем.	-	7сем.
	<i>Владеть:</i> способностью формировать мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.	7сем.	-	7сем.
<b>ПК-7</b>	<i>Знать:</i> навыки выживания в природной среде.	7сем.	-	7сем.
	<i>Уметь:</i> принимать нравственные обязательства по отношению к окружающей природе и самому себе.	7сем.	-	7сем.
	<i>Владеть:</i> способностью использовать средства физической культуры как фактора восстановления работоспособности и обеспечения активного долголетия.	7сем.	-	7сем.

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Экология»

Общая трудоемкость дисциплины «Экология» составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Очная форма обучения – 7 семестр

№	Раздел дисциплины «Экология»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи экологии. Основные понятия	7	2	2	2	-	
2	Основы учения о биосфере	7	-	2	2	-	
3	Глобальный круговорот веществ и энергии в природе	7	2	-	2	-	
4	Организм и среда обитания	7	2	2	3	-	
5	Экосистемы	7		2	3	-	
6	Основные факторы антропогенного воздействия на природу	7	2	-	3	-	
7	Антропогенное воздействие на воздушную среду	7	-	-	3	-	
8	Антропогенное воздействие на водную среду	7	2	-	3	-	
9	Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы	7	-	-	3	-	
10	Антропогенные факторы радиационных загрязнений	7	-	2	3	-	
11	Антропогенные факторы крупных городов	7	-	2	3	-	
12	Антропогенные факторы зеленых насаждений	7	-	2	3	-	
13	Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды	7	-	2	3	-	
14	Экологические принципы рационального природопользования	7	-	2	3	-	
15	Основные принципы охраны окружающей среды	7	-	2	3	-	
	<b>Итого: 72 ч.</b>		<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

**Заочная форма обучения – 7 семестр.** Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетные единицы, 108 академических часов.**

№	Раздел дисциплины «Экология»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи экологии. Основные понятия	7	2	-	6	-	
2	Основы учения о биосфере	7	-	-	6	-	
3	Глобальный круговорот веществ и энергии в природе	7	-	-	6	-	
4	Организм и среда обитания	7	-	-	6	-	
5	Экосистемы	7	-	2	6	-	
6	Основные факторы антропогенного воздействия на природу	7	-	2	6	-	
7	Антропогенное воздействие на воздушную среду	7	-	-	6	-	
8	Антропогенное воздействие на водную среду	7	-	-	6	-	
9	Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы	7	-	-	6	-	
10	Антропогенные факторы радиационных загрязнений	7	-	-	6	-	
11	Антропогенные факторы крупных городов	7	-	-	6	-	
12	Антропогенные факторы зеленых насаждений	7	-	-	6	-	
13	Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды	7	-	-	10	-	
14	Экологические принципы рационального природопользования	7	-	-	8	-	
15	Основные принципы охраны окружающей среды	7	-	2	10	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

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

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

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

### **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.**

1. Предмет и задачи экологии.
2. Экология в системе наук.
3. Исторические этапы развития экологии.
4. Теоретические основы экологии.
5. Современные тенденции развития экологии.
6. Характеристика экологических факторов.
7. Содержание основных экологических принципов.
8. Структура биогеоценозов.
9. Трофические связи.
10. Экология и здоровье населения в современных условиях.
11. Экологические проблемы научно-технического прогресса.
12. Экология и охрана природы в современных условиях.
13. Понятие о биосфере.
14. Современные представления о биосфере и ноосфере.
15. Функции биосферы.
16. Понятие о «живом веществе» и биомассе.
17. Понятие о биогеоценозе и экосистемах.
18. Глобальный круговорот веществ и энергии в природе.
19. Динамическое равновесие газо- и водообмена.
20. Взаимодополнение растений и животных.
21. Эффект «самоочищения».
22. Преобразующее влияние живого на среду обитания.
23. Организм и среда.
24. Динамическое равновесие в живой природе.
25. Экологические катастрофы.
26. Истощение природных ресурсов.

27. Экологические ресурсы.
28. Красная книга.
29. Экосистемы.
30. Антропогенные загрязнения и их классификация.
31. Основные факторы антропогенного воздействия на природу.
32. Антропогенное воздействие на воздушную среду.
33. Основные источники загрязнения атмосферы.
34. Влияние атмосферных загрязнений на окружающую среду и население.
35. Мероприятия по охране воздушной среды.
36. Особенности организации рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом с учетом экологических условий воздушной среды.
37. Антропогенное воздействие на водную среду.
38. Основные источники загрязнения водной среды.
39. Отрицательное воздействие загрязнений водной среды на организм
40. Мероприятия по охране и очистки водной среды.
41. Антропогенное воздействие на зеленые насаждения и почву.
42. Мероприятия по охране зеленых насаждений и почвы от загрязнений в процессе рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.
43. Радиационные загрязнения окружающей среды и их отрицательное влияние на организм.
44. Антропогенные факторы крупных городов и их отрицательное воздействие на организм.
45. Основные принципы охраны окружающей среды. Российские законодательные акты в области экологии.
46. Мероприятия по охране природы

**Примерный перечень вопросов к диф. зачету по всей дисциплине «Экология» для студентов очной и заочной форм обучения в 7 семестре**

1. Экология как наука.
2. Основные методы экологии.
3. Среда обитания.
4. Антропогенные факторы.
5. Биологические факторы окружающей среды.
6. Основные понятия о биоценозе.
7. Популяция как форма существования вида.

8. Возможные способы сохранения биологического разнообразия.
9. Пищевые сети и цепи.
10. Функции растений, животных, бактерий в биосфере.
11. Потребности человека в пище и пищевые ресурсы.
12. Круговорот веществ и потоки энергии на примере азота.
13. Основные экологические проблемы.
14. Причины и опасность объединения биологического разнообразия.
15. Пищевые взаимодействия в экосистеме.
16. Пищевые цепи.
17. Образ жизни как фактор здоровья человека.
18. Особенности различных сред жизни на планете.
19. Охраняемые территории и их роль в поддержании качества окружающей среды.
20. Зависимость жизни людей от биологического разнообразия биосферы.
21. Основные положения адаптации.
22. Экологический закон ограниченности природных ресурсов.
23. Функции живого вещества биосферы.
24. Шум как экологический фактор.
25. Человек в биосфере: этапы взаимодействия.
26. Вода как экологический фактор.
27. Опасность загрязнения окружающей среды.
28. Экосистема: состав компонентов и их взаимодействие.
29. Экологическая ниша.
30. Человек в невесомости: экологические проблемы.
31. Вид и его экологическая характеристика.
32. Характеристика атмосферы Земли.
33. Характеристика гидросферы Земли.
34. Физиологические ритмы.
35. Особенности экологии городов.
36. Экологические характеристики сельскохозяйственных районов.
37. Экологические экспертизы.
38. Антропогенное воздействие на воздушную среду.
39. Антропогенное воздействие на водную среду.
40. Антропогенные факторы радиационных загрязнений.
41. Антропогенные факторы зеленых насаждений.



42. Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды.
43. Основные принципы охраны окружающей среды.
44. Международное право в области экологии.
45. Российские законодательные акты в области экологии.
46. Международные соглашения по охране окружающей среды.
47. Экологические ресурсы.
48. Истощение природных ресурсов.
49. Антропогенные загрязнения и их классификация.
50. Мероприятия по охране воздушной среды.
51. Предмет и задачи экологии. Экология в системе наук.
52. Исторические этапы развития экологии. Теоретические основы экологии.
53. Современные тенденции развития экологии.
54. Характеристика экологических факторов.
55. Содержание основных экологических принципов.
56. Структура биогеоценозов.
57. Трофические связи.
58. Экология и здоровье населения в современных условиях.
59. Экологические проблемы научно-технического прогресса.
60. Экология и охрана природы в современных условиях.
61. Понятие о биосфере.
62. Современные представления о биосфере и ноосфере.
63. Функции биосферы.
64. Понятие о «живом веществе» и биомассе.
65. Понятие о биогеоценозе и экосистемах.
66. Глобальный круговорот веществ и энергии в природе.
67. Динамическое равновесие газо- и водообмена.
68. Взаимодополнение растений и животных.
69. Эффект «самоочищения».
70. Преобразующее влияние живого на среду обитания.
71. Организм и среда.
72. Динамическое равновесие в живой природе.
73. Экологические катастрофы.
74. Истощение природных ресурсов.
75. Экологические ресурсы. Красная книга.
76. Экосистемы.

77. Антропогенные загрязнения и их классификация.
78. Основные факторы антропогенного воздействия на природу.
79. Антропогенное воздействие на воздушную среду.
80. Основные источники загрязнения атмосферы.
81. Влияние атмосферных загрязнений на окружающую среду и население.
82. Мероприятия по охране воздушной среды.
83. Особенности организации рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом с учетом экологических условий воздушной среды.
84. Антропогенное воздействие на водную среду. Основные источники загрязнения водной среды.
85. Отрицательное воздействие загрязнений водной среды на организм
86. Мероприятия по охране и очистки водной среды.
87. Антропогенное воздействие на зеленые насаждения и почву.
88. Мероприятия по охране зеленых насаждений и почвы от загрязнений в процессе рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.
89. Радиационные загрязнения окружающей среды и их отрицательное влияние на организм.
90. Антропогенные факторы крупных городов и их отрицательное воздействие на организм.
91. Основные принципы охраны окружающей среды. Российские законодательные акты в области экологии.
92. Мероприятия по охране природы

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

### *а) Основная литература:*

1. Папа О.М. Социальная экология: учеб. пособие / О.М. Папа. - М.: Дашков и К, 2015. - 174 с.
2. Степановских, А.С. Общая экология : учебник / А.С. Степановских .— 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015 .— 688 с. <https://rucont.ru/efd/352872>

### *б) Дополнительная литература:*

1. Булнаева, А.Ф. Экология и безопасность жизнедеятельности. Методические указания для студентов и преподавателей по проведению семинарских и практических

занятий. Часть 1. Общая экология / М.В. Погодаева, А.Ф. Булнаева .— Иркутск : ФГБОУ ВПО "ИГЛУ", 2012 .— 68 с. <https://rucont.ru/efd/200659>

2. Общая экология (Часть 1) : лабораторный практикум : Направление подготовки 022000.62 – Экология и природопользование. Профиль «Природопользование». Бакалавриат / К. В. Харин, Е. В. Бондарь .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2014 .— 166 с. <https://rucont.ru/efd/314123>

3. Экология : метод. рекомендации, задания и учеб. материал для самостоят. работы для студентов, обучающихся по направлению 101100.62 : профили подгот.: "Гостинич. деятельность", "Рестор. деятельность" / Махалин А.В. [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., 2016. - 40

4. Полиевский С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие : утв. Эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

5. К вопросу оценки запыленности воздуха крытых спортивных сооружений / Полиевский С.А. [и др.] // 2 Международный научный симпозиум "Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики", 24-25 апр. 2014 г. : сб. ст. / [под ред. В.С. Макеевой] ; Гос. ун-т - учеб.-науч. произв. комплекс, г. Орел, Россия [и др.]. - Орел, 2014. - Т. 2. - С. 300-306.

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**  
Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

– *программное обеспечение дисциплины «Экология»:*

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Экология»**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных 459 ауд. МБК<sup>1</sup> и (или) групповых 432 ауд. МБК<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Экология» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль - «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» форма обучения очная и заочная

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины «Экология»: 7 семестр очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: диф. зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Глобальный круговорот веществ и энергии в природе»	5-6	5
2	Выступление на семинаре «Организм и среда обитания»	7-8	5
3	Выступление на семинаре «Антропогенное воздействие на водную среду»	9-10	5
4	Выступление на семинаре «Мероприятия по охране почвы»	11-12	5
5	Выступление на семинаре «Антропогенные факторы радиационных загрязнений»	13-14	5
6	. Тест по теме: Основные понятия экологии»	15	10
7	Тест по теме: « Предмет и задачи экологии	16	10
8	Написание реферата по теме «Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды»	10-18	15
9	Презентация по теме «Основные принципы охраны окружающей среды»	17	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Диф.зачет		20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Предмет и задачи экологии. Основные понятия экологии»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Основы учения о биосфере»</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Экосистемы», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Основные принципы охраны окружающей среды»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Основные факторы антропогенного воздействия на природу»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам «Экология», завершающихся диф. зачетом

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам «Экология», при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивная медицина**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б.1 В.ДВ.5.6. ЭКОЛОГИЯ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.

1. Общая трудоемкость дисциплины «Экология» составляет 72 часа – 2 зачетные единицы.

2. Семестр освоения дисциплины «Экология»: 7

3. Цель освоения дисциплины: «Экология» - овладение студентами современными научными знаниями в области общей экологии для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также для формирования здорового образа жизни.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Экология»:

**ОК-9** - способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

**ОПК-10** - способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни

**ПК-6** - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни

**ПК-7** - способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов.

5. Краткое содержание дисциплины «Экология»:

Очная форма обучения – 7 семестр

№	Раздел дисциплины «Экология»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи экологии. Основные понятия	7	2	2	2	-	
2	Основы учения о биосфере	7	-	2	2	-	
3	Глобальный круговорот веществ и энергии в природе	7	2	-	2	-	
4	Организм и среда обитания	7	2	2	3	-	
5	Экосистемы	7		2	3	-	



6	Основные факторы антропогенного воздействия на природу	7	2	-	3	-	
7	Антропогенное воздействие на воздушную среду	7	-	-	3	-	
8	Антропогенное воздействие на водную среду	7	2	-	3	-	
9	Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы	7	-	-	3	-	
10	Антропогенные факторы радиационных загрязнений	7	-	2	3	-	
11	Антропогенные факторы крупных городов	7	-	2	3	-	
12	Антропогенные факторы зеленых насаждений	7	-	2	3	-	
13	Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды	7	-	2	3	-	
14	Экологические принципы рационального природопользования	7	-	2	3	-	
15	Основные принципы охраны окружающей среды	7	-	2	3	-	
	<b>Итого: 72 ч.</b>		<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 7 семестр..

№	Раздел дисциплины «Экология»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи экологии. Основные понятия	7	2	-	6	-	
2	Основы учения о биосфере	7	-	-	6	-	
3	Глобальный круговорот веществ и энергии в природе	7	-	-	6	-	
4	Организм и среда обитания	7	-	-	6	-	
5	Экосистемы	7	-	2	6	-	
6	Основные факторы антропогенного воздействия на природу	7	-	2	6	-	
7	Антропогенное воздействие на воздушную среду	7	-	-	6	-	
8	Антропогенное воздействие на водную среду	7	-	-	6	-	
9	Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы	7	-	-	6	-	
10	Антропогенные факторы радиационных загрязнений	7	-	-	6	-	

11	Антропогенные факторы крупных городов	7	-	-	6	-	
12	Антропогенные факторы зеленых насаждений	7	-	-	6	-	
13	Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды	7	-	-	10	-	
14	Экологические принципы рационального природопользования	7	-	-	8	-	
15	Основные принципы охраны окружающей среды	7	-	2	10	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		2	6	100	-	Диф.зачет

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.5.7 ВАЛЕОЛОГИЯ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «**Валеология**» утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «**Валеология**» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_ 20 г.

Рабочая программа дисциплины «**Валеология**» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_ 20 г.

Рабочая программа дисциплины «**Валеология**» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_ 20 г.

Рабочая программа дисциплины «**Валеология**» обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
спортивной медицины  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_ 20 г.

**Составитель:**

Григорьева Ольга Валентиновна – кандидат педагогических наук, доцент  
- доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

Рецензент: к.г.н., доцент Косарева Н.В.

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Валеология»**

Цель освоения дисциплины «Валеология» - овладение студентами современными научными знаниями в области валеологии для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также формирования здорового образа жизни. Программа читается на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Валеология» в структуре ООП (ОПОП) – 4 курс очного и заочного обучения, 7 семестр**

Дисциплина относится к вариативной части курса по выбору Б1.В.ДВ.5.7 рабочей учебной программы для набора 2017 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Валеология — раздел медицины, интегральная наука о сохранении здоровья и здоровом образе жизни. Главная задача валеологии - научить человека формировать и беречь свое здоровье. К науке валеологии можно отнести правильное питание, гигиену, закаливание, а также физическое и психическое здоровье.

Валеология — это комплекс наук, или междисциплинарное направление, в основе которого лежит представление о резервах систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость физиологического, биологического, психологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды.

Валеология принципиально отличается от других наук, изучающих состояние здоровья человека. Это отличие заключается в том, что в сфере интересов валеологии находится здоровье и здоровый человек, в то время как у медицины — болезнь и больной, а у гигиены — среда обитания и условия жизнедеятельности человека. Отсюда исходят и существенные различия в основополагающих посылах каждой из этих наук в предмете, методе, объекте, целях и задачах.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретически практических основ здорового образа жизни, знаний о профилактике и коррекции привычек, знаниями об основных факторах, воздействующих на состояние здоровья, реализуемых на базе разносторонних знаний дисциплин медико-биологического комплекса.

Дисциплина органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана гигиена, анатомия, спортивная медицина, физиология, педагогика, психология, философия, биология, БЖД и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Валеология»	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-18	<i>Знать:</i> влияние природных и социальных, профессиональных условий на организм и жизнедеятельность человека.	7сем.	-	7сем
	<i>Уметь:</i> выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния занимающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.	7сем.	-	7сем
	<i>Владеть:</i> способностью реализовывать программы оздоровительной тренировки для различных контингентов занимающихся ФКиС.	7сем.	-	7сем

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Валеология»

Общая трудоемкость дисциплины «Валеология» составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

**Очная форма обучения – 7 семестр**

№	Раздел дисциплины «Валеология»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	7	2	2	2	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	-	2	2	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	2	2	3	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	2	2	2	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	7	-	2	3	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	7	2	2	2	-	
7	Болезни цивилизации.	7	-	2	3	-	
8	Разрушители здоровья.	7	2	2	3	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	-	2	3	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	2	2	-	
11	Закаливание и здоровье.	7	-	-	2	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	-	3	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	7	-	-	2	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	-	2	-	
15	Психогигиена.	7	-	-	2	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	7	-	-	2	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	7	-	-	2	-	

18	Современные оздоровительные системы.	7	-	-	2	-	
<b>Итого: 72 ч.</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### **Заочная форма обучения – 7 семестр**

№	Раздел дисциплины «Валеология»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	7	2	-	5	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	-	-	6	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	-	2	6	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	-	-	6	-	
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	7	-	-	6	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	7	-	-	5	-	
7	Болезни цивилизации.	7	-	2	5	-	
8	Разрушители здоровья.	7	-	-	6	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	-	-	6	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	-	6	-	
11	Закаливание и здоровье.	7	-	-	6	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	-	6	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	7	-	-	6	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	-	6	-	
15	Психогигиена.	7	-	-	6	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	7	-	-	3	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	7	-	-	4	-	



18	Современные оздоровительные системы.	7	-	2	6	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		2	6	100	-	<b>Диф.зачет</b>

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

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

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

### **Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.**

1. Цели и задачи валеологии.
2. Здоровье и факторы его определяющие.
3. Комплексная характеристика состояния здоровья населения.
4. Основные понятия о заболеваемости населения.
5. Индивидуальное здоровье.
6. Общественное здоровье.
7. Основные понятия об уровнях здоровья.
8. Заболеваемость населения.
9. Общебиологическая сущность болезней.
10. Генетические факторы здоровья и болезни.
11. Отрицательное влияния на здоровье антропогенных загрязнений атмосферы и водной среды.
12. Отрицательное влияние на здоровье антропогенных загрязнений почвы и пищевых продуктов.
13. Отрицательное воздействие на здоровье экологических факторов крупных городов.
14. Влияние на здоровье климатогеографических факторов.
15. Радиационные факторы и их отрицательное воздействие на организм.
16. Радиационные загрязнения воздушной и водной среды.

17. Радиационные загрязнения почвы и пищевых продуктов.
18. Меры борьбы с радиационными загрязнениями.
19. Болезни цивилизации.
20. Профилактика болезней цивилизации.
21. Значение и роль здорового образа жизни в современных условиях.
22. Основные составляющие здорового образа жизни.
23. Роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни.
24. Основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.
25. Рациональный суточный режим.
26. Правила ухода за телом.
27. Влияние биологических факторов внешней среды.
28. Основные понятия об инфекционных заболеваниях.
29. Основные звенья эпидемиологического процесса.
30. Источники инфекций.
31. Пути распространения инфекций.
32. Различные виды иммунитета.
33. Основные положения профилактики инфекционных заболеваний.
34. Профилактика венерических заболеваний и СПИДа.
35. Методика закаливания воздухом.
36. Методика применения закаливающих водных процедур.
37. Методика закаливания солнечной радиацией.
38. Методика применения сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания).
39. Применение искусственных источников ультрафиолетовой радиации.
40. Значение рационального питания.
41. Система сбалансированного питания.
42. Основные положения составления пищевых рационов для различных групп населения.

43. Режим питания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

44. Система низкокалорийного питания.

45. Система раздельного питания.

46. Система вегетарианского питания.

47. Методические подходы к голоданию

48. Оптимальный двигательный режим.

49. Комплексное воздействие физических упражнений на организм.

50. Методика выполнения физических упражнений во время и после работы.

51. Основные положения занятий оздоровительной ходьбой.

52. Основные положения занятий оздоровительным бегом.

53. Основные положения занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.

54. Психоэмоциональное напряжение и здоровье.

55. Влияние положительных и отрицательных эмоций.

56. Средства и методы сохранения и укрепления психического здоровья.

57. Методика саморегуляции эмоциями.

58. Основные условия гармонии семейной жизни.

59. Профилактика нарушений в сексуальной сфере.

60. Отрицательное влияние абортов.

61. Основные положения применения средств и методов восстановления и повышения работоспособности.

62. Педагогические средства восстановления.

63. Гигиенические средства восстановления.

64. Медико-биологические средства восстановления.

65. Психологические средства восстановления.

66. Оптимальные условия при занятиях физическими упражнениями и спортом.

67. Особенности отечественной, европейской и американской оздоровительных систем.

68. Особенности азиатской и индийской оздоровительных систем.

**Примерный перечень вопросов к диф. зачету по всей дисциплине «Валеология» для студентов очной и заочной форм обучения в 7 семестре**

1. Цели и задачи валеологии.
2. Здоровье и факторы его определяющие.
3. Комплексная характеристика состояния здоровья населения.
4. Основные понятия о заболеваемости населения.
5. Индивидуальное здоровье.
6. Общественное здоровье.
7. Основные понятия об уровнях здоровья.
8. Заболеваемость населения.
9. Общебиологическая сущность болезней.
10. Генетические факторы здоровья и болезни.
11. Отрицательное влияния на здоровье антропогенных загрязнений атмосферы и водной среды.
12. Отрицательное влияние на здоровье антропогенных загрязнений почвы и пищевых продуктов.
13. Отрицательное воздействие на здоровье экологических факторов крупных городов.
14. Влияние на здоровье климатогеографических факторов.
15. Радиационные факторы и их отрицательное воздействие на организм.
16. Радиационные загрязнения воздушной и водной среды.
17. Радиационные загрязнения почвы и пищевых продуктов.
18. Меры борьбы с радиационными загрязнениями.
19. Болезни цивилизации.
20. Профилактика болезней цивилизации.
21. Значение и роль здорового образа жизни в современных условиях.
22. Основные составляющие здорового образа жизни.

23. Роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни.
24. Основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.
25. Рациональный суточный режим.
26. Правила ухода за телом.
27. Влияние биологических факторов внешней среды.
28. Основные понятия об инфекционных заболеваниях.
29. Основные звенья эпидемиологического процесса.
30. Источники инфекций.
31. Пути распространения инфекций.
32. Различные виды иммунитета.
33. Основные положения профилактики инфекционных заболеваний.
34. Профилактика венерических заболеваний и СПИДа.
35. Методика закаливания воздухом.
36. Методика применения закаливающих водных процедур.
37. Методика закаливания солнечной радиацией.
38. Методика применения сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания).
39. Применение искусственных источников ультрафиолетовой радиации.
40. Значение рационального питания.
41. Система сбалансированного питания.
42. Основные положения составления пищевых рационов для различных групп населения.
43. Режим питания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности.
44. Система низкокалорийного питания.
45. Система раздельного питания.
46. Система вегетарианского питания.
47. Методические подходы к голоданию
48. Оптимальный двигательный режим.

49. Комплексное воздействие физических упражнений на организм.
50. Методика выполнения физических упражнений во время и после работы.
51. Основные положения занятий оздоровительной ходьбой.
52. Основные положения занятий оздоровительным бегом.
53. Основные положения занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.
54. Психоэмоциональное напряжение и здоровье.
55. Влияние положительных и отрицательных эмоций.
56. Средства и методы сохранения и укрепления психического здоровья.
57. Методика саморегуляции эмоциями.
58. Основные условия гармонии семейной жизни.
59. Профилактика нарушений в сексуальной сфере.
60. Отрицательное влияние абортов.
61. Основные положения применения средств и методов восстановления и повышения работоспособности.
62. Педагогические средства восстановления.
63. Гигиенические средства восстановления.
64. Медико-биологические средства восстановления.
65. Психологические средства восстановления.
66. Оптимальные условия при занятиях физическими упражнениями и спортом.
67. Особенности отечественной, европейской и американской оздоровительных систем.
68. Особенности азиатской и индийской оздоровительных систем.

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

*а) Основная литература:*

1. Полиевский С.А. Безопасность адекватного питания спортсменов и туристов: учеб. пособие / С.А. Полиевский, Г.А. Ямалетдинова. - Екатеринбург: [Изд-во Гуманитар. ун-т], 2013. - 168 с.

2. Полиевский С.А. Спортивная диетология: учеб. для студентов высш. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" / С.А. Полиевский. - М.: Academia, 2015. - 202 с.

*б) Дополнительная литература:*

1. Асанова Н.В. Самооценка здоровья и ее взаимосвязь с базовыми жизненными ценностями в разных возрастных группах / Н.В. Асанова, О.М. Разумникова // Валеология. - 2013. - N 2. - С. 33-38.

2. Баканова А.Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи = Forming of healthy style of vital functions and problem of individualization of physical preparedness of students' youth / Баканова А.Ф. // Физическое воспитание студентов. - 2012. - N 1. - С. 8-12.

3. Батоцыренова Т.Е. Отношение студентов к здоровому стилю жизни / Т.Е. Батоцыренова, М.Е. Дмитриева, Ю.А. Миронова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - N 6. - С. 23.

4. Верхорубова О.В. О здоровье как о ценности в образовании / О.В. Верхорубова // Физическая культура в школе. - 2016. - N 4. - С. 9-13.

5. Власова И.А. Качество и количество физического здоровья населения / И.А. Власова, Г.И. Губин, В.А. Епифанов // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2012. - N 2. - С. 43-47

6. Горелов А.А. О зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Вестн. спортив. науки. - 2013. - N 2. - С. 36-39.

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:** Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

- *программное обеспечение дисциплины «Валеология»:*
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
  - «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  - Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Валеология»**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных <sup>1</sup> и (или) групповых <sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Валеология» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль - «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» форма обучения – очная и заочная

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины «Валеология»: 7 семестр очной и заочной форм обучения.

Форма промежуточной аттестации: диф. зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Факторы обеспечивающие здоровье»	5-6	5
2	Выступление на семинаре «Болезни цивилизации»	7-8	5
3	Выступление на семинаре «Профилактика венерических заболеваний»	9-10	5
4	Выступление на семинаре «Разрушители здоровья»	11-12	5
5	Выступление на семинаре «Современные оздоровительные системы»	13-14	5
6	Тест по теме: «Рациональное питание и нетрадиционные системы питания»	15	10
7	Тест по теме: «Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма»	16	10
8	Написание реферата по теме: «Технологии оздоровительной физической культуры»	10-18	15
9	Презентация по теме: «Валеология семейной жизни и сексуальных отношений»	17	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Диф. зачет		20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Предмет и основные понятия валеологии»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Здоровье в системе общечеловеческих ценностей»</i>	5
4	<i>Подготовка доклада «Болезни цивилизации», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Разрушители здоровья»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни и его составляющие»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Закаливание и здоровье»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам «Валеология», завершающихся диф. зачетом

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам «Валеология», при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра спортивная медицина**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.5.7 ВАЛЕОЛОГИЯ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018г.

Москва – 2017г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины «Валеология» составляет 72 часа – 2 зачетные единицы.**

2. **Семестр освоения дисциплины «Валеология»: 7**

3. **Цель освоения дисциплины: «Валеология»** - овладение студентами современными научными знаниями в области валеологии для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также формирования здорового образа жизни.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Валеология»:**

**ПК-18** - способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния занимающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности.

5. **Краткое содержание дисциплины «Валеология»:  
Очная форма обучения – 7 семестр**

№	Раздел дисциплины «Валеология»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	7	2	2	2	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	-	2	2	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	2	2	3	-	
4	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	2	2	2	-	

5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	7		2	3	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	7	2	2	2	-	
7	Болезни цивилизации.	7	-	2	3	-	
8	Разрушители здоровья.	7	2	2	3	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	-	2	3	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	2	2	-	
11	Закаливание и здоровье.	7	-	-	2	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	-	3	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	7	-	-	2	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	-	2	-	
15	Психогигиена.	7	-	-	2	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	7	-	-	2	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	7	-	-	2	-	
18	Современные оздоровительные системы.	7	-	-	2	-	
<b>Итого: 72 ч.</b>			<b>10</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 7 семестр

№	Раздел дисциплины «Валеология»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные понятия валеологии.	7	2	-	5	-	
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	-	-	6	-	
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	-	2	6	-	
4	Генетические детерминанты	7	-	-	6	-	

	здоровья и болезни.						
5	Влияние экологических факторов на состояние здоровья.	7		-	6	-	
6	Влияние радиационных факторов на состояние здоровья.	7	-	-	5	-	
7	Болезни цивилизации.	7	-	2	5	-	
8	Разрушители здоровья.	7	-	-	6	-	
9	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	-	-	6	-	
10	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	-	6	-	
11	Закаливание и здоровье.	7	-	-	6	-	
12	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	-	6	-	
13	Оптимальный двигательный режим.	7	-	-	6	-	
14	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	-	6	-	
15	Психогигиена.	7	-	-	6	-	
16	Валеология семейной жизни и сексуальных отношений, профилактика венерических заболеваний и СПИДа.	7	-	-	3	-	
17	Система восстановления и повышения работоспособности.	7	-	-	4	-	
18	Современные оздоровительные системы.	7	-	2	6	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

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



**Институт гуманитарный**

**Кафедра психологии**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.ДВ.6.1 «Психология спорта»**

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017 г

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

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

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

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

Составитель: Сопов Владимир Федорович, к.псх.н., профессор кафедры психологии

Рецензент:

---

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



## 1. Цель освоения дисциплины «Психология спорта»

Цель освоения дисциплины «Психология спорта» – программа направлена на повышение общей и психологической культуры специалиста, формирование целостного представления о психологических закономерностях деятельности человека в экстремальных условиях спорта высших достижений, а также умения применять психологические знания в практической работе по подготовке высококвалифицированных спортсменов.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология спорта» относится к обязательным дисциплинам вариативной части профессионального (базового) цикла рабочей учебной программы (Б1.В.ДВ.6.1) для набора 2017 года.

В программу в основном включены такие темы, изучение которых позволит будущему специалисту овладеть той системой знаний, которая необходима для внедрения в практику основных технологий психологического обеспечения подготовки спортсменов высшей квалификации.

Изучение курса «Психология спорта» начинается после изучения дисциплины «Психические состояния в спортивной деятельности»,

Прохождение данной дисциплины необходимо как предшествующее для изучения дисциплины «Психология личности спортсмена» и является одним из элементов подготовки к прохождению преддипломной практики.

Итогом изучения данной дисциплины является оценка сформированности компетенций, указанных в пункте 3, при прохождении государственной итоговой аттестации.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (№ семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-10	<b>Знать:</b> - пути и средства профессионального самосовершенствования: (профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура); - систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; - закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития;	1(1 сем)		
	<b>Уметь:</b> - анализировать информационные источники (сайты, форумы,	2(1 сем)		

	<p>периодические издания);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.</li> </ul>			
	<p><b>Владеть:</b> навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний.</p>	3(1 сем)		
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- категориальный аппарат, методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию различных отраслей психологии, используемые в них методы, области практического применения знаний этих отраслей;</li> <li>- основные психодиагностические задачи и ситуации, методические процедуры тестирования, различные классификации психодиагностических методов и предъявляемые к ним требования, критерии выбора психодиагностических методов и методик для конкретных целей диагностики.</li> </ul>	1(1 сем)		
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять психологические особенности личности, ее черт, познавательной, мотивационно-волевой сфер, индивидуально-психологических особенностей, гендерных характеристик, самосознания, функциональных состояний, акцентуаций в норме и при психических отклонениях, планировать, организовывать и проводить психологическое обследование с учетом нозологической и возрастной специфики, адекватно представлять полученные данные в психодиагностическом заключении;</li> <li>- прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях.</li> </ul>	2(1 сем)		
<b>ПК-6</b>	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования психодиагностических методов, методик и психотехнологий в соответствии с целями диагностики и коррекции.</li> </ul>	3(1 сем)		
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современное состояние объектов профессиональной деятельности;</li> <li>- логику построения исследования;</li> <li>- принципы, формы и методы научного познания.</li> <li>- закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития;</li> </ul>	1(1 сем)		
<b>ПК-30</b>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять научные методы познания в профессиональной деятельности;</li> <li>- самостоятельно проводить логический анализ объектов деятельности;</li> <li>- выявлять проблемы и ставить конкретные исследовательские задачи.</li> <li>- анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.</li> </ul>	2(1 сем)		
	<p><b>Владеть:</b> методологией научного исследования; - умением</p>	3(1 сем)		

самостоятельно проводить анализ объектов деятельности; - навыками выявления и диагностики проблемы и её конкретизации в исследовательских задачах. навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний.	сем)		
--	------	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Психология спорта»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

**Очная форма обучения – 1 семестр**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич-х часах)				Форма промежуточной ат-ции (по сем-м)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Предмет, задачи, структура и функции психологии спорта высших достижений и профессионального спорта	1	2	2	8		
2.	Методы психодиагностики в спорте высших достижений и профессионального спорта	1	2	4	10		
3.	Психологические закономерности деятельности в спорте высших достижений и профессионального спорта	1	2	2	10		
4.	Особенности личности высококвалифицированного спортсмена и спортсмена профессионала	1	2	4	10		
5.	Психология спортивного коллектива	1	2	4	8		
6.	Психологические механизмы адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам	1	4	4	10		
7.	Основы индивидуализации подготовки спортсмена в спорте высших достижений и профессиональном спорте	1	2	3	8		
8.	Психическая саморегуляция в спорте	1	2	4	8		
9.	Психологическая подготовка к конкретному соревнованию	1	2	4	8		
10.	Методы психодиагностики в спорте высших достижений	1	4	2	10		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>26</b>	<b>28</b>	<b>90</b>	<b>9</b>	Зачет

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Психология спорта».

### **Примерный перечень вопросов к зачету по всей дисциплине для студентов очной в 1 семестре**

- 1) Какие свойства личности являются наиболее типичными для вашего вида спорта?
- 2) Назовите методы диагностики: - психического состояния спортсмена, - психических качеств спортсмена, - структуры спортивной команды.
- 3) Назовите наиболее характерные психологические особенности деятельности в вашем виде спорта.
- 4) Чем определяется формирование определенного индивидуального стиля деятельности?
- 5) Что такое «самоактуализация личности спортсмена»?
- 6) Какие характерные проявления повышенной эмоциональности, агрессивности и тревожности наблюдаются в вашем виде спорта?
- 7) Какие психические качества являются референтными (наиболее значимыми) для вашего вида спорта?
- 8) Динамика каких психических качеств определяет уровень тренированности спортсмена в вашем виде спорта?
- 9) Назовите ролевую структуру спортивной команды.
- 10) Опишите социально-психологические механизмы конфликта в спортивной команде.
- 11) В чем заключается специфика стрессовых состояний в спорте высших достижений и профессиональном спорте?
- 12) Как проявляются индивидуальные особенности спортсмена в предстартовых состояниях?
- 13) Опишите психологические механизмы кратковременной и долговременной адаптации спортсмена к нагрузкам.
- 14) Опишите психологические механизмы тренированности и спортивной формы.
- 15) Какие существуют индивидуальные факторы переносимости тренировочных нагрузок?
- 16) Опишите психологические закономерности физической подготовки в вашем виде спорта.
- 17) Опишите психологические закономерности технической подготовки в вашем виде спорта.
- 18) Какие существуют психические установки на техническое совершенствование в вашем виде спорта?
- 19) Что такое идеомоторная тренировка?
- 20) Опишите психологические закономерности тактической подготовки в вашем виде спорта.
- 21) В чем заключается принцип индивидуального подхода в спорте высших достижений и профессиональном спорте?
- 22) Как должны учитываться особенности свойств темперамента и характера спортсмена в процессе реализации принципа индивидуального подхода?
- 23) Опишите механизмы психической саморегуляции в спорте высших достижений.

- 24) Опишите психомышечную тренировку.
- 25) Опишите психорегулирующую тренировку.
- 26) Опишите психофизическую тренировку.
- 27) Опишите ментальную тренировку.
- 28) Как необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсмена при обучении методам психической саморегуляции?
- 29) В чем заключаются психологические закономерности управленческой деятельности тренера?
- 30) Опишите особенности секундирования в спорте.
- 31) Назовите цели, задачи, средства и методы общей психологической подготовки.
- 32) Назовите цели, задачи, средства и методы психологической подготовки к конкретному соревнованию.
- 33) Назовите цели, задачи, средства и методы психической защиты спортсмена во время соревнований.
- 34) Какие вы знаете факторы индивидуализации при выборе средств психической защиты спортсмена во время соревнований?
- 35) Опишите механизмы психологического консультирования.

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

### а) Основная литература:

1. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 351 с.: ил. [253285](#)

### б) Дополнительная литература:

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС, 2003. - 279 с. [120813](#)
2. Алексеев, А. Умение управлять собой // Спортивные игры. - 1986. - № 10. - С. 13-15. [214338](#)
3. Асмолов, А.Г. Психология личности : Принципы общепсихолог. анализа : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Психология" : доп. Гос. ком. СССР по нар. образованию / А.Г. Асмолов. - М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1990. - 367 с. [2945](#)

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:  
<http://elibrary.ru>; <http://azps.ru>; <http://koob.ru>; <http://www.ht.ru>; <http://www.imaton.ru>;  
<http://ihtik.lib.ru>; <http://vsetesti.ru>.

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

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.  
 – *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

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

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

Освоение дисциплины «Психология спорта» 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.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Психология спорта» для обучающихся Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» 1 курса очной формы обучения.**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии.

Сроки изучения дисциплины «Психология спорта» 1 семестр очной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: для очной и заочной форм обучения – **зачет**.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<p><b>Рукописный реферат по теме одной из лекций</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологический анализ вида спорта.</li> <li>2. Психологическая характеристика спортсмена.</li> <li>3. Психологические закономерности управленческой деятельности тренера</li> <li>4. Социально-психологическая характеристика спортивной команды.</li> <li>5. Психологические рекомендации по индивидуализации подготовки спортсмена.</li> <li>6. Вид (по выбору) психической саморегуляции спортсмена.</li> <li>7. Психология управления спортивной командой.</li> <li>8. Средства и методы общей психологической подготовки.</li> <li>9. Средства и методы психологической подготовки к конкретному соревнованию.</li> <li>10. Особенности личности высококвалифицированного спортсмена и спортсмена-профессионала</li> </ol>	В течение семестра	1 балл за 1 реферат (10 баллов за рефераты)
2	<p><b>Подготовка презентации к практическому занятию</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы психодиагностики в спорте высших достижений</li> <li>2. Особенности личности высококвалифицированного спортсмена</li> <li>3. Структура и динамика психических качеств спортсмена</li> <li>4. Психические состояния в спорте высших достижений</li> <li>5. Психологические механизмы адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам</li> <li>6. Психологические основы спортивной тренировки</li> <li>7. Психологические основы физической подготовки</li> <li>8. Психологические основы технической подготовки</li> <li>9. Психологические основы тактической подготовки</li> </ol>	В течение семестра	2 балла за 1 занятие (30 баллов за презентации)

	<p>10. Основы индивидуализации подготовки спортсмена</p> <p>11. Психическая саморегуляция в спорте</p> <p>12. Психология управления спортсменом</p> <p>13. Психология управления командой</p> <p>14. Общая психологическая подготовка спортсмена</p> <p>15. Психологические механизмы адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам</p>		
3	<p><b>Реферат по теме:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Свойства личности наиболее типичные для конкретного вида спорта.</li> <li>2. Методы диагностики: - психического состояния спортсмена, - психических качеств спортсмена, - структуры спортивной команды.</li> <li>3. Наиболее характерные психологические особенности деятельности в вашем виде спорта.</li> <li>4. Формирование определенного индивидуального стиля деятельности.</li> <li>5. Понятие «самоактуализация личности спортсмена»</li> <li>6. Характерные проявления повышенной эмоциональности, агрессивности и тревожности в конкретном виде спорта</li> <li>7. Наиболее значимые референтные психические качества в конкретном виде спорта.</li> <li>8. Динамика психических качеств, определяющих уровень тренированности спортсмена</li> <li>9. Ролевую структуру спортивной команды.</li> <li>10. Социально-психологические механизмы конфликта в спортивной команде.</li> <li>11. Специфика стрессовых состояний в спорте высших достижений</li> <li>12. Индивидуальные особенности спортсмена в предстартовых состояниях</li> <li>13. Психологические механизмы кратковременной и долговременной адаптации спортсмена к нагрузкам.</li> <li>14. Психологические механизмы тренированности и спортивной формы.</li> <li>15. Индивидуальные факторы переносимости тренировочных нагрузок</li> <li>16. Психологические закономерности физической подготовки.</li> <li>17. Психологические закономерности технической подготовки.</li> <li>18. Психические установки на техническое совершенствование.</li> <li>19. Идеомоторная тренировка.</li> <li>20. Психологические закономерности тактической подготовки.</li> </ol>		20
4	Посещение занятий	В течение	10



		<i>семестра</i>	
5	<i>Экзамен по дисциплине</i>		<b>30</b>
6	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<p><i>Рукописный реферат по теме одной из лекций</i></p> <p>11. Психологический анализ вида спорта.  12. Психологическая характеристика спортсмена.  13. Психологические закономерности управленческой деятельности тренера  14. Социально-психологическая характеристика спортивной команды.  15. Психологические рекомендации по индивидуализации подготовки спортсмена.  16. Вид (по выбору) психической саморегуляции спортсмена.  17. Психология управления спортивной командой.  18. Средства и методы общей психологической подготовки.  19. Средства и методы психологической подготовки к конкретному соревнованию.  20. Особенности личности высококвалифицированного спортсмена и спортсмена-профессионала</p>	<i>В течение семестра</i>	1 балл за 1 реферат (15 баллов за рефераты)
2	<p><i>Подготовка презентации к практическому занятию</i></p> <p>16. Методы психодиагностики в спорте высших достижений  17. Особенности личности высококвалифицированного спортсмена  18. Структура и динамика психических качеств спортсмена  19. Психические состояния в спорте высших достижений  20. Психологические механизмы адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам  21. Психологические основы спортивной тренировки  22. Психологические основы физической подготовки  23. Психологические основы технической подготовки  24. Психологические основы тактической подготовки  25. Основы индивидуализации подготовки спортсмена  26. Психическая саморегуляция в спорте  27. Психология управления спортсменом  28. Психология управления командой  29. Общая психологическая подготовка спортсмена  30. Психологические механизмы адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам</p>	<i>В течение семестра</i>	2 балла за 1 занятие (30 баллов за презентацию)

3	<p><b>Реферат по теме:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>21. Свойства личности наиболее типичные для конкретного вида спорта.</li> <li>22. Методы диагностики: - психического состояния спортсмена, - психических качеств спортсмена, - структуры спортивной команды.</li> <li>23. Наиболее характерные психологические особенности деятельности в вашем виде спорта.</li> <li>24. Формирование определенного индивидуального стиля деятельности.</li> <li>25. Понятие «самоактуализация личности спортсмена»</li> <li>26. Характерные проявления повышенной эмоциональности, агрессивности и тревожности в конкретном виде спорта</li> <li>27. Наиболее значимые референтные психические качества в конкретном виде спорта.</li> <li>28. Динамика психических качеств, определяющих уровень тренированности спортсмена</li> <li>29. Ролевую структуру спортивной команды.</li> <li>30. Социально-психологические механизмы конфликта в спортивной команде.</li> <li>31. Специфика стрессовых состояний в спорте высших достижений</li> <li>32. Индивидуальные особенности спортсмена в предстартовых состояниях</li> <li>33. Психологические механизмы кратковременной и долговременной адаптации спортсмена к нагрузкам.</li> <li>34. Психологические механизмы тренированности и спортивной формы.</li> <li>35. Индивидуальные факторы переносимости тренировочных нагрузок</li> <li>36. Психологические закономерности физической подготовки.</li> <li>37. Психологические закономерности технической подготовки.</li> <li>38. Психические установки на техническое совершенствование.</li> <li>39. Идеомоторная тренировка.</li> <li>40. Психологические закономерности тактической подготовки.</li> </ol>		15
4	<b>Экзамен по дисциплине</b>		<b>30</b>
5	<b>ИТОГО</b>		<b>90</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

### 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** Психологии

### **АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.6.1 Психология спорта»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины:** составляет 4 зачетных единицы.

**2. Семестр освоения дисциплины:** 1 семестр на очной форме обучения.

**3. Цель освоения дисциплины «Психология спорта»** – программа направлена на повышение общей и психологической культуры специалиста, формирование целостного представления о психологических закономерностях деятельности человека в экстремальных условиях спорта высших достижений, а также умения применять психологические знания в практической работе по подготовке высококвалифицированных спортсменов.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Психология спорта»:**  
**ОК-7** – Способность к самоорганизации и самообразованию;

**ПК-5** – Способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека;

**5. Краткое содержание дисциплины**

**Очная форма обучения, 1 семестр**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучающуюся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестру)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Предмет, задачи, структура и функции психологии спорта высших достижений и профессионального спорта	1	3	4	7		
2.	Методы психодиагностики в спорте высших достижений и профессионального спорта	1	3	3	6		
3.	Психологические закономерности деятельности в спорте высших достижений и профессионального спорта	1	2	3	7		
4.	Особенности личности высококвалифицированного спортсмена и спортсмена профессионала	1	2	3	7		

5.	Психология спортивного коллектива	1	2	4	7		
6.	Психологические механизмы адаптации спортсмена к тренировочным нагрузкам	1	2	2	6		
7.	Основы индивидуализации подготовки спортсмена в спорте высших достижений и профессиональном спорте	1	2	3	7		
8.	Психическая саморегуляция в спорте	1	2	2	7		
9.	Психологическая подготовка к конкретному соревнованию	1	2	4	7		
10.	Методы психодиагностики в спорте высших достижений	1	6	4	6		
	<b>Итого часов: 144</b>		<b>26</b>	<b>28</b>	<b>90</b>	<b>9</b>	<b>заче Г</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.6.2. Особенности медицинского обеспечения детско-  
юношеского спорта» очная форма обучения**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
**49.03.01 «Физическая культура»**

(код и наименование)

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

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_ г.

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

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

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

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

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

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



**Составители:**

**Золичева Светлана Юрьевна** – кандидат медицинских наук, доцент, профессор кафедры спортивной медицины;

**Беличенко Олег Игоревич** – доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры спортивной медицины;

**Тарасов Александр Викторович** – кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры спортивной медицины.

---

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

**Рецензент:**

---

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

### 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Особенности медицинского обеспечения детско-юношеского спорта» являются: ознакомление студентов с современными методами исследованиями организма ребенка, основами медицинского контроля за детьми и подростками, занимающимися спортом и массовыми видами физической культуры. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

### 2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) Б1.В.ДВ.6.2.

Предлагаемая программа является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования, позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре. Для лучшего освоения модуля необходимо обладать знаниями по биологии, биофизики, биохимии, и физиологии, включая возрастную физиологию.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-9	<i>Знать : теоретические основы первой помощи и методов</i>	7		7

	<i>защиты в чрезвычайных ситуациях</i>			
	<b>Уметь:</b> оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях	7		7
	<b>Владеть:</b> навыками первой помощи и методами защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	7		7
<b>ОПК-5</b>	<b>Знать:</b> методы оценки физических возможностей и функционального состояния занимающихся спортом детей и подростков.	7		7
	<b>Уметь:</b> оценивать физические возможности и функциональное состояние занимающихся спортом детей и подростков.	7		7
	<b>Владеть</b> методами оценки физических возможностей и функционального состояния занимающихся спортом детей и подростков.	7		7
<b>ОПК-7</b>	<b>Знать:</b> требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм в процессе профессиональной деятельности	7		7
	<b>Уметь:</b> проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	7		7
	<b>Владеть:</b> методами профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи	7		7
<b>ПК-10</b>	<b>Знать:</b> систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта	7		7
	<b>Уметь:</b> реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта	7		7
	<b>Владеть:</b> методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся в избранном виде спорта	7		7
<b>ПК-12</b>	<b>Знать:</b> закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека	7		7
	<b>Уметь:</b> применять на практике знания по закономерности развития заболеваний и поражений организма человека	7		7
	<b>Владеть:</b> теоретическими знаниями закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека,	7		7

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
		7					
1	Социальные и медико-биологические проблемы физического воспитания детей и подростков. <b>Тема 1.1</b> .Актуальные проблемы детской спортивной медицины. <b>Тема 1.2.</b> Вопросы организации врачебно-физкультурной службы. Тема1.3..Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом детей и подростков.		2	6	12		
2.	Анатомо-физиологические особенности детей разных возрастных периодов. <b>Тема 2.1.</b> Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста. <b>Тема 2.2.</b> Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста. <b>Тема 2.3.</b> Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста.			4	10		
	Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние органов и систем организма.		4	4	12		
	Исследование и оценка		2	2	10		

	физического развития детей и подростков. 4					
5.	Методы исследования и оценка физической работоспособности детей и подростков.	2	2	10		
6.	Современные методы исследования функциональных систем организма.	2	4	12		
7.	Факторы риска возникновения заболеваний у юных спортсменов.	4	4	12		
8.	Предпатологические состояния и заболевания юных спортсменов. Травматизм и методы его профилактики.	4	8	12		
						зачет
<b>Всего</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>144</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
		7					
1	Социальные и медико-биологические проблемы физического воспитания детей и подростков. <b>Тема 1.1</b> .Актуальные проблемы детской спортивной медицины. <b>Тема 1.2.</b> Вопросы организации врачебно-физкультурной службы. Тема1.3				20		

	.Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом детей и подростков.						
2.	.Анатомо-физиологические особенности детей разных возрастных периодов. <b>Тема 2.1.</b> Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста. <b>Тема 2.2.</b> Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста. <b>Тема 2.3.</b> Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста.		<b>2</b>		<b>2 20</b>		
	.Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние органов и систем организма. 3 3				<b>2 16</b>		
	Исследование и оценка физического развития детей и подростков.			<b>2</b>	<b>12</b>		
5.	Методы исследования и оценка физической работоспособности детей и подростков.			<b>2</b>	<b>12</b>		
6.	Современные методы исследования функциональных систем организма.		<b>2</b>		<b>16</b>		
7.	Факторы риска возникновения заболеваний у юных спортсменов.		<b>2</b>		<b>20</b>		
8.	Предпатологические состояния и заболевания юных спортсменов. Травматизм и методы его профилактики.		<b>2</b>		<b>20</b>		
							<b>зачет</b>
<b>Всего</b>			<b>8</b>		<b>136</b>		<b>144</b>

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

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

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

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Характеристики групп здоровья для детей.
2. Роль двигательной активности в жизни ребенка.
3. Понятие возрастной периодизации.
4. Анатомо-физиологические особенности детей раннего возраста.
5. Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста
6. Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста.
7. Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста.
8. Каковы морфофункциональные особенности периода полового созревания?
9. Этапы развития сердечнососудистой системы в постнатальном онтогенезе?
10. Как влияют систематические занятия спортом на опорно-двигательный аппарат юных спортсменов?
11. Как влияют систематические занятия спортом на иммунологическую реактивность юных спортсменов?
12. Как влияют систематические занятия спортом на систему дыхания юных спортсменов?

13. Каково влияние систематических занятий спортом на сердечно-сосудистую систему юных спортсменов?
14. Динамика ЧСС и АД в разные возрастные периоды.
15. Каково влияние систематических занятий спортом на периферический отдел кровообращения юных спортсменов?
16. Как влияют систематические занятия спортом на систему крови юных спортсменов?
17. Каково влияние систематических занятий спортом на мочевыделительную систему юных спортсменов ?
18. Как влияют систематические занятия спортом на пищеварительную систему дыхания юных спортсменов?
19. Задачи спортивно-медицинской консультации при определении спортивной специализации детей.
20. Понятие о сенситивных периодах развития основных физических качеств ребенка.
21. Возрастные нормы начала занятий и спортивной специализации.
22. Определение спортивной пригодности.
23. Какие показатели определяются при проведении антропометрии?
24. Как проводится соматоскопическое обследование?
25. Как проводится оценка биологического возраста ребенка?
26. Опишите методы определения физической работоспособности детей и подростков.
27. Для каких целей используется номограмма Астранда?
28. Опишите методы исследования нервной системы юных спортсменов .
29. Опишите методы исследования системы дыхания юных спортсменов.
30. Опишите методы исследования сердечно-сосудистой системы юных спортсменов .
31. Опишите стадии перетренированности у юных спортсменов.
32. Назовите факторы риска развития хронического перенапряжения у юных спортсменов?



33. Заболевания ЛОР-органов у юных спортсменов?

34. Назовите примерные сроки возобновления тренировок после перенесенных заболеваний и травм у детей.

35. Опишите основные меры профилактики заболеваний простудно-инфекционного характера у юных спортсменов.

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

а) основная литература

1. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культуры" : Рек. Умс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. А.В. Смоленского. - М.: Academia, 2015. - 319 с.: табл.

2. Физиология развития ребенка : рук. по возрастной физиологии : учеб. пособие : рек. ред.-издат. советом Рос. акад. образования / под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер ; Рос. акад. образования Москов. психолого-соц. ин-т. - М.: [МПСИ]; Воронеж: [МОДЭК], 2010. - 767 с.: ил.

**б) дополнительная литература:**

1. Детская спортивная медицина : учеб. пособие / под ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. - Изд. 4-е, испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 319 с.

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

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

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

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

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

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

○ Операционная система – Microsoft Windows.

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю)» Особенности медицинского обеспечения детско-юношеского спорта» для студентов 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр - очная форма, 7 семестр - заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Формы оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов
1	Мультимедийная презентация по теме «Анатомо-физиологические особенности детей разных возрастных периодов»	5 неделя	10
2	Мультимедийная презентация по теме «Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние органов и систем организма детей и подростков.»	8 неделя	10
	Контрольная работа по разделу «Факторы риска возникновения заболеваний у юных спортсменов»	10 неделя	10
3	Написание и защита рефератов по всем разделам программы (3 реферата)	15 неделя	30
4	Посещение занятий	В течение семестра	20
	Зачет		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу (модулю) «Анатомо-физиологические особенности детей разных возрастных периодов», пропущенному студентом</i>	10
2	<i>Мультимедийная презентация по теме «Предпатологические состояния и заболевания юных спортсменов», пропущенной студентом</i>	10
3	<i>Мультимедийная презентация по теме «Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом у детей и подростков», пропущенной студентом</i>	10
4	<i>Написание реферата по разделу «Актуальные проблемы детской спортивной медицины», пропущенному студентом</i>	10
5	<i>Написание реферата по разделу «Профилактика травматизма в детском спорте», пропущенному студентом</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Спортивная медицина**

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

**«Б1.В.ДВ.7.1. Особенности медицинского обеспечения детско-юношеского  
спорта »**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:  
**49.03.01» Физическая культура»**

(код и наименование)

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

( наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетные единицы.

**2. Семестры освоения дисциплины (модуля):** 7 семестр – очная форма, 7 семестр заочная форма обучения.

**3. Целью освоения дисциплины (модуля)** «Особенности медицинского обеспечения детско-юношеского спорта» являются: ознакомление студентов с современными методами исследованиями организма ребенка, основами медицинского контроля за детьми и подростками, занимающимися спортом и массовыми видами физической культуры. Данная программа реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими общекультурными компетенциями (ОК), общепрофессиональными компетенциями (ОПК) и профессиональными компетенциями (ПК):

- способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9);
- способностью оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся (ОПК-5)
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических норм, проводить профилактику травматизма, показывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);
- способностью использовать в процессе профессиональной деятельности систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта (ПК-10)
- способностью использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся (ПК-12).

**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	Социальные и медико-биологические проблемы физического воспитания детей и подростков. <b>Тема 1.1</b> .Актуальные проблемы детской спортивной медицины. <b>Тема 1.2.</b> Вопросы организации врачебно-физкультурной службы. Тема1.3.Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом детей и подростков.	7	2	6	12		
2.	.Анатомо-физиологические особенности детей разных возрастных периодов. <b>Тема 2.1.</b> Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста. <b>Тема 2.2.</b> Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста. <b>Тема 2.3.</b> Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста.			4	10		
	Влияние систематических занятий спортом на		4	4	12		

	функциональное состояние органов и систем организма.						
	Исследование и оценка физического развития детей и подростков. 4		2	2	10		
5.	Методы исследования и оценка физической работоспособности детей и подростков.		2	2	10		
6.	Современные методы исследования функциональных систем организма.		2	4	12		
7.	Факторы риска возникновения заболеваний у юных спортсменов.		4	4	12		
8.	Предпатологические состояния и заболевания юных спортсменов. Травматизм и методы его профилактики.		4	8	12		
							зачет
<b>Всего</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>144</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
		7					
1	Социальные и медико-биологические проблемы физического воспитания детей и подростков. <b>Тема 1.1</b> .Актуальные проблемы детской спортивной медицины.				20		



	<p><b>Тема 1.2.</b> Вопросы организации врачебно-физкультурной службы.</p> <p><b>Тема 1.3</b> .Медицинские противопоказания для занятий физической культурой и спортом детей и подростков.</p>					
2.	<p>.Анатомо-физиологические особенности детей разных возрастных периодов.</p> <p><b>Тема 2.1.</b> Анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.</p> <p><b>Тема 2.2.</b> Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста.</p> <p><b>Тема 2.3.</b> Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста.</p>		<b>2</b>		<b>2 20</b>	
	<p>.Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние органов и систем организма.</p> <p>3 3</p>				<b>2 16</b>	
	<p>Исследование и оценка физического развития детей и подростков.</p>			<b>2</b>	<b>12</b>	
5.	<p>Методы исследования и оценка физической работоспособности детей и подростков.</p>			<b>2</b>	<b>12</b>	
6.	<p>Современные методы исследования функциональных систем организма.</p>	<b>2</b>			<b>16</b>	
7.	<p>Факторы риска возникновения заболеваний у юных спортсменов.</p>	<b>2</b>			<b>20</b>	
8.	<p>Предпатологические состояния и заболевания юных спортсменов.</p>	<b>2</b>			<b>20</b>	

	Травматизм и методы его профилактики.						
							<b>зачет</b>
<b>Всего</b>		<b>8</b>		<b>136</b>			<b>144</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.6.3 «Допинг в спорте и антидопинговое законодательство»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

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

Протокол № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

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

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

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

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

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

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

Составитель: кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивной  
медицины Мирошников Александр Борисович

Рецензент: кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физиологии  
Васенина Вера Геннадьевна

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Допинг в спорте и антидопинговое законодательство» являются ознакомление студентов с:

- основами антидопингового обеспечения;
- современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение студентов комплексу теоретических знаний в области антидопингового обеспечения и методов использования разрешенных препаратов в спортивной деятельности»

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

### **Б1.В.ДВ.6.3**

Дисциплина «Допинг в спорте и антидопинговое законодательство» относится к вариативной части учебного плана для направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Данная дисциплина относится к медицинским знаниям, необходимым для осуществления деятельности выпускниками РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». С помощью знаний, полученных в данном курсе, бакалавры смогут оценивать возможность использовать фармакологические препараты в спорте, не входя в конфликт с антидопинговым законодательством.

Полученные в курсе знания будут полезны при изучении следующих дисциплин: «Физиологические аспекты оздоровительной физической культуры», «Фармакологические средства в спорте», «Биоэнергетика спорта», «Питание в спорте», «Современные технические средства контроля в спорте», «Спортивная эргоненика», «Заболевания спортсменов», «Тренерская практика».

Знания необходимые для освоения данной дисциплины относятся к знаниям, полученным в бакалавриате: «Врачебный контроль», «Биоэнергетика мышечной деятельности», «Современная Россия в международном спортивном и олимпийском движении», «Олимпийское образование», «Спортивная медицина», «Физиология спорта», «Биохимия человека», «Физиология человека», «История олимпийского движения».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	4	6	7
<b>ОПК-10</b>	<i>Знать: отрицательное действие допинга на организм спортсмена. Уметь: проводить работу по предотвращению использования допинга спортсменами. Владеть: знаниями о причинах недопустимости использования допинга в спорте.</i>	7		
<b>ПК-6</b>	<i>Знать: как осуществлять пропаганду. Уметь: обучать навыкам здорового образа жизни. Владеть: навыками здорового образа жизни.</i>	7		
<b>ПК-9</b>	<i>Знать: как воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции Уметь: формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта. Владеть: знаниями способности формирования мотивации к занятиям избранным видам спорта и воспитанию у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.</i>	7		

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов. Очная форма обучения.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проблемы, связанные с использованием допинга в спорте.	7	2	4	5		
2	История использования допинга. Допинговые скандалы.	7	2	4	5		
3	Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период	7	2	4	10		
4	Вещества и методы, запрещенные вне соревнований	7	2	2	10		
5	Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта	7			10		
6	Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий	7	2		5		
7	Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль	7	2	2	5		
8	Антидопинговые лаборатории	7	2	2	5		
9	Процедура забора и транспортировки биопроб	7	2		5		
10	Санкции. Профилактика применения допинга в спорте	7		2	10		
11	Причины, вызывающие стремление использовать допинг	7		2			
12	Общий механизм действия допинга	7		2	5		
13	Основные виды осложнений после длительного применения	7	2	2	5		

	спортсменами анаболических стероидов						
14	Выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка проб. Оформление протокольных документов. Наиболее частые ошибки	7		2			
15	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга	7	2	2	5		
16	Список разрешенных препаратов	7		2	5		
17	Допинг-лист ВАДА. Структура допинг-листа ВАДА	7		2			
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Диф. зачет</b>

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

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

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

### **Вопросы для диф. зачета**

1. Каковы проблемы использования допинга в спорте?
2. Какие вещества и методы, запрещенные вне соревнований, могут быть использованы в качестве допинга?
3. Какова история использования допинга?
4. Как проводится соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль?
5. Какие особенности имеют антидопинговые лаборатории?



6. Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?
7. Каковы причины, вызывающие стремление использовать допинг?
8. Каков общий механизм действия допинга?
9. Какие вещества, запрещены в отдельных видах спорта?
10. Как проводится выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка проб, оформление протокольных документов? (Наиболее частые ошибки)
11. Как получить разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга?
12. Что означает «Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий»?
13. Какова процедура забора и транспортировки биопроб?
14. Как должна проводиться профилактика применения допинга в спорте?
15. Каковы основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов?
16. Какова процедура забора и транспортировки биопроб?
17. Как проводится внесоревновательный антидопинговый контроль?

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

**а) Основная литература:**

1. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культуры»: Рек. Умс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. А.В. Смоленского. - М.: Academia, 2015. - 319 с.: табл.
2. Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учеб. -метод. пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка.: [МГАФК], 2010. - 172 с.: ил.

**б) Дополнительная литература:**

1. Бадрак К.А. Допинг в спорте как проблема нравственности / К.А. Бадрак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - N 1. - С. 70-72.
2. Бадрак К.А. Теоретические и практические подходы в области противодействия допингу в спорте / Бадрак К.А., Калишевич С.Ю., Гончаров О.В. // Адаптивная физическая культура. - 2013. - N 1 (53). - С. 19-22.
3. Бадрак К.А. Проблема антидопингового образования в молодежной среде / К.А. Бадрак // Вестн. спортив. науки. - 2010. - N 1. - С. 55-57.
4. Барабанова В. Б. Допинг в спорте как социальная проблема //Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – №. 11. – С. 176-178.
5. Внимание: допинг! Это важно знать каждому спортсмену: справ. пособие / [Департамент физ. культуры и спорта г. Москвы], [Центр инновац. спортив. технологий Москомспорта]. - М., 2007. - 128 с.: табл.
6. Грецов А.Г. Методика профилактики допинга среди молодых спортсменов / Грецов А.Г. // Адаптивная физическая культура. - 2011. - N 2 (46). - С. 16-18.
7. Журавлева А.И. Антидопинговый контроль в спорте / А.И. Журавлева // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2013. - N 11. - С. 11-19.
8. Журавлева А.И. Антидопинговый контроль в спорте / А.И. Журавлева // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2014. - N 2. - С. 4-10.
9. Запрещенный список - 2015: Всемир. антидопинговый кодекс : междунар. стандарт / Рос. антидопинговое агентство "РУСАДА". - [Б. м.: б. и., 2015]. - 15 с.
10. Каменков В.С. Право о допинге в спорте / Каменков Виктор Сергеевич // Спорт: экономика, право, управление. - 2014. - N 1. - С. 20-24.
11. Михайлова Т.В. Допинг в спорте как социальная проблема / Т.В. Михайлова // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2009. - N 7. - С. 66-72.

12. Общероссийские антидопинговые правила: утв. приказом Минспора России от 2 окт. 2012 г. N 267 // Сборник официальных документов и материалов. - 2012. - N 11. - С. 28-73.
13. Процедура допинг-контроля : права и обязанности спортсменов // Вестн. Федер. агентства по физ. культуре и спорту. - 2006. - N 2. - С. 123-128.
14. Современные аспекты допинг-контроля / Л.В. Остапенко [и др.] // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2009. - N 2. - С. 21-24.
15. Современные подходы к профилактике допинга в спорте / Шелков О.М. [и др.] // Адаптивная физическая культура. - 2014. - N 3 (59). - С. 6-7.

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

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

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – 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. Национальный цифровой ресурс «Рукопнт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
2. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.6.3 «Допинг в спорте и антидопинговое законодательство» для обучающихся института 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», очной формы обучения.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Проблемы, связанные с использованием допинга»	3-4 неделя	15
2	Письменная работа по разделу «Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период»	6-7 неделя	10
3	Письменная работа по теме «Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта»	10-11 неделя	10
4	Презентация по теме «Общий механизм действия допинга»	13-14 неделя	15
5	Письменная работа «Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга»	16-17 неделя	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	20
	<i>дифференцированный зачет</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	15
5	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Спортивная медицина**

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

**Б1.В.ДВ.6.3 «Допинг в спорте и антидопинговое законодательство»**

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 7

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Допинг в спорте и антидопинговое законодательство» являются ознакомление обучающихся с:

- основами антидопингового обеспечения;
- современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение студентов комплексу теоретических знаний в области антидопингового обеспечения и методов использования разрешенных препаратов в спортивной деятельности»

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

ОПК-10 - способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни;

ПК-6 - способность осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни;

ПК-9 - способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции.

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

**Очной формы обучения**

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



1	Проблемы, связанные с использованием допинга в спорте.	7	2	4	5		
2	История использования допинга. Допинговые скандалы.	7	2	4	5		
3	Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период	7	2	4	10		
4	Вещества и методы, запрещенные вне соревнований	7	2	2	10		
5	Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта	7			10		
6	Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий	7	2		5		
7	Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль	7	2	2	5		
8	Антидопинговые лаборатории	7	2	2	5		
9	Процедура забора и транспортировки биопроб	7	2		5		
10	Санкции. Профилактика применения допинга в спорте	7		2	10		
11	Причины, вызывающие стремление использовать допинг	7		2			
12	Общий механизм действия допинга	7		2	5		
13	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов	7	2	2	5		
14	Выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка проб. Оформление протокольных документов. Наиболее частые ошибки	7		2			
15	Разрешение на терапевтическое применение	7	2	2	5		

	субстанций, использующихся в качестве допинга						
16	Список разрешенных препаратов	7		2	5		
17	Допинг-лист ВАДА. Структура допинг-листа ВАДА	7		2			
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Диф. зачет</b>

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.6.4 Возрастная физиология мышечной деятельности»**

Направление подготовки:  
49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки:  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: бакалавриат  
Форма обучения: очная

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25»апреля 2017 г.

Составители: Сонькин Валентин Дмитриевич, доктор биологических наук, профессор  
кафедры физиологии РГУФКСМиТ  
Меркурьев Владимир Александрович, старший преподаватель кафедры физиологии  
РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины «Возрастная физиология мышечной деятельности»

Ознакомить будущих тренеров с современным пониманием проблем возрастного развития организма человека, становлением важнейших физиологических систем в их неразрывной связи с окружающей человека средой, преломлением наиболее фундаментальных законов природы в тех физиологических процессах, которые определяют сущность жизни и от которых напрямую зависит способность человека приспосабливаться, выживать, продуктивно развиваться и достигать высоких спортивных результатов в сложном и непрерывно меняющемся мире – для студентов по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура".

Для достижения указанной цели программа предусматривает решение следующих основных задач:

- 1) Ознакомление с историей развития и современными концепциями физиологии развития и возрастной физиологии и методологией исследования физиологических механизмов, определяющих возрастные преобразования физической работоспособности.
- 2) Изучение важнейших закономерностей возрастных изменений скелетных мышц, их функционального диапазона, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной деятельности у детей, подростков, юношей, а также в процессе старения. Ознакомление с половыми и конституциональными особенностями роста и развития, мышечной работоспособности и реакции организма на физическую нагрузку разного характера.
- 3) Отработка практических навыков тестирования мышечной работоспособности детей и подростков с применением различных современных средств и методов тестирования.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.6 «Возрастная физиология мышечной деятельности» относится к дисциплинам по выбору вариативной части программы для набора 2017 года очной формы обучения. Знание закономерностей морфофункционального развития ребенка, специфики функционирования физиологических систем на разных этапах онтогенеза и механизмов, эту специфику определяющих, является необходимым условием сохранения физического и психического здоровья подрастающего поколения, основой научного подхода в спортивном отборе, естественно-научной базой для разработки средств восстановления и реабилитации юных спортсменов. Эти знания чрезвычайно важны и для разработки физиологических и психофизиологических основ спортивной тренировки, учитывающих возрастные особенности механизмов адаптации к напряженной мышечной деятельности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (№ семестра)
------------------	--	--

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-1	<b>Знать:</b> философские основы профессиональной деятельности; основные философские категории и проблемы человеческого бытия	1(7 сем)		1(4 к)
	<b>Уметь:</b> анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые философские проблемы; системно анализировать и выбирать социально-психологические концепции	2(7 сем)		2(4 к)
	<b>Владеть:</b> навыками работы с основными философскими категориями; технологиями приобретения, использования и обновления философских знаний для анализа предметно-практической деятельности.	3(7 сем)		3(4 к)
ОПК-1	<b>Знать:</b> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности; - характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	1(7 сем)		1(4 к)
	<b>Уметь:</b> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	2(7 сем)		2(4 к)
	<b>Владеть:</b> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	3(7 сем)		3(4 к)
ОПК-11	<b>Знать:</b> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	1(7 сем)		1(4 к)
	<b>Уметь:</b> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.	2(7 сем)		2(4 к)
	<b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	3(7 сем)		3(4 к)
ПК-5	<b>Знать:</b> - психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и	1(7 сем)		1(4 к)

	двигательных умений занимающихся.			
	<b>Уметь:</b> - определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. - применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.	2(7 сем)		2(4 к)
	<b>Владеть:</b> - методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся; - комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.	3(7 сем)		3(4 к)
<b>ПК-4</b>	<b>Знать:</b> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; - анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста; - гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста; - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - цель, задачи, средства и формы организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.	1(7 сем)		1(4 к)
	<b>Уметь:</b> - применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях; - организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу.	2(7 сем)		2(4 к)
	<b>Владеть:</b> - комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста; - комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях; - различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы.	3(7 сем)		3(4 к)
<b>ПК-10</b>	<b>Знать:</b> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	1(7 сем)		1(4 к)
	<b>Уметь:</b> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	2(7 сем)		2(4 к)

	<b>Владеть:</b> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	3(7 сем)		3(4 к)
ПК-12	<b>Знать:</b> - нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки; - причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний; - средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине); - средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся; - методики спортивного массажа, восстановительных процедур.	1(7 сем)		1(4 к)
	<b>Уметь:</b> - применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта; - организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся; - использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине); - организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; - применять методики спортивного массажа.	2(7 сем)		2(4 к)
	<b>Владеть:</b> - навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине); - способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся; - способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений; - навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом.	3(7 сем)		3(4 к)

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Возрастная физиология мышечной деятельности»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа.

#### Очная форма обучения – 7 семестр

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич. часах)				Форма промежуточной атт-и (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарско-о типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение в физиологию развития	7	4	8	24		



Тема 1.1. Предмет и теоретические основы физиологии развития						
Раздел II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания Тема 2.1. Рост и развитие Тема 2.2. Организм и среда его обитания. Экологическая физиология ребенка Тема 2.3. Физические возможности детей школьного возраста	7	4	8	24		
Раздел III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции Тема 3.1. Развитие опорно-двигательного аппарата. Количественные изменения и тканевые перестройки скелетных мышц в процессе возрастного развития. Тема 3.2. Онтогенез энергетических источников в скелетных мышцах Тема 3.3. Возрастные изменения физиологических механизмов, обеспечивающих энергетическое снабжение скелетных мышц.	7	6	8	24		
Раздел IV. Методы измерения и оценки работоспособности у людей разного возраста Тема 4.1. Методы оценки работоспособности детей и подростков Тема 4.2. Половые и конституционально-типологические различия в физиологических реакциях организма на физическую нагрузку.	7	6	10	18		
<b>Итого:</b>						
<b>144 часа</b>		20	34	90		Диф.з ачет

#### Заочная форма обучения – 4 курс

Наименование тем и разделов	Курс	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучаясь в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич. часах)				Форма промежуточной атт-и (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение в физиологию развития Тема 1.1. Предмет и теоретические основы физиологии развития	4	2		34		
Раздел II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания Тема 2.1. Рост и развитие Тема 2.2. Организм и среда его обитания. Экологическая физиология ребенка Тема 2.3. Физические возможности детей школьного возраста	4		2	34		

Раздел III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции Тема 3.1. Развитие опорно-двигательного аппарата. Количественные изменения и тканевые перестройки скелетных мышц в процессе возрастного развития. Тема 3.2. Онтогенез энергетических источников в скелетных мышцах Тема 3.3. Возрастные изменения физиологических механизмов, обеспечивающих энергетическое снабжение скелетных мышц.	4		2	34		
Раздел IV. Методы измерения и оценки работоспособности у людей разного возраста Тема 4.1. Методы оценки работоспособности детей и подростков Тема 4.2. Половые и конституционально-типологические различия в физиологических реакциях организма на физическую нагрузку.	4		2	34		
<b>Итого:</b>	<b>144 часа</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>	<b>4</b>	<b>Диф.з ачет</b>

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «**Возрастная физиология мышечной деятельности**»

#### **Примерный перечень вопросов к зачету по всей дисциплине для студентов бакалавриата.**

1. Что изучает **Возрастная физиология мышечной деятельности**? Как она связана с другими науками о человеке?
2. Перечислите основные теоретические и прикладные задачи физиологии развития
3. Что такое возрастная периодизация и зачем она нужна?
4. Что такое «сенситивный период развития»? Приведите пример.
5. Назовите основные физиологические принципы онтогенеза.
6. В чем различие понятий «рост» и «развитие»? Поясните на примерах.
7. Как в организме осуществляются процессы роста и развития?
8. Что такое «дифференцировка клеток»?
9. Приведите примеры количественных изменений в деятельности физиологических систем растущего организма

10. Приведите примеры качественных изменений в деятельности физиологических систем растущего организма
11. Что такое «скачок роста»? Какие скачки роста вы знаете?
12. Что такое физическое развитие и как его оценить?
13. Как размеры тела влияют на физиологические функции? Приведите пример.
14. Какие бывают типы роста тканей организма?
15. Что испытывает новорожденный? Почему момент рождения считается критическим периодом?
16. Какие социальные факторы оказывают сильное влияние на ребенка?
17. Какова динамика показателей энергетического обмена в онтогенезе? В чем причины этих изменений?
18. Как с возрастом меняется абсолютная и относительная величина МПК? Почему?
19. Опишите возрастные изменения любого двигательного качества.
20. Как меняется объем работы, которую способен выполнить школьник в упражнении «подтягивание на высокой перекладине», от 7 до 17 лет?
21. В чем состоят наиболее частые ошибки при проведении возрастных сопоставлений физических возможностей детей и подростков?
22. Структура. Как происходит окостенение костной ткани?
23. Как развивается мышечное волокно в эмбриональном периоде?
24. Какие изменения мышечные волокна претерпевают в постнатальный период?
25. Какова динамика волоконного состава смешанных мышц человека в постнатальном онтогенезе?
26. Какая дифференцировка мышц происходит в период полового созревания?
27. Опишите роль половых гормонов в развитии и росте скелетных мышц.
28. Перечислите основные этапы возрастного развития скелетных мышц
29. Какова динамика роста скелетных мышц от рождения до зрелости?
30. Каковы различия в росте мышц между мужчинами и женщинами?
31. Как изменяется с возрастом мощность митохондриального окисления в мышцах?
32. В чем проявляется «расцвет аэробики» у детей 10-11 лет?
33. Как с возрастом меняется активность ферментов, управляющих анаэробным гликолизом?
34. Что такое «медленная фракция кислородного долга»? Как она изменяется с возрастом? Чем обусловлены такие изменения?
35. Что такое «быстрая фракция кислородного долга»? Как она изменяется с возрастом? Чем обусловлены такие изменения?
36. Перечислите основные этапы созревания энергетики скелетных мышц в онтогенезе

37. Перечислите зоны мощности по В.С.Фарфелю. Объясните, как они изменяются с возрастом.
38. В чем состоят возрастные изменения субстратного обеспечения мышечной работы?
39. В чем проявляется экономизация вегетативных функций в онтогенезе? Приведите конкретные примеры.
40. Каковы важнейшие закономерности возрастных изменений мышечной работоспособности?
41. Опишите типичную процедуру измерения МПК. Прокомментируйте возрастные изменения показателя.
42. Опишите типичную процедуру измерения PWC170. Как меняется результат в этом тесте с возрастом?
43. Как проводится тест Купера? Как меняются его результаты с возрастом?
44. Опишите Вингейтский анаэробный тест и укажите, как изменяются с возрастом его результаты.
45. Перечислите показатели, которые позволяют рассчитывать уравнение Мюллера по результатам двухнагрузочного эргометрического тестирования. Опишите физиологический смысл этих показателей и их возрастные изменения.
46. Опишите процедуру проведения Гарвардского степ-теста и расчета Индекса Гарвардского степ-теста
47. Сопоставьте Гарвардский степ-тест с тестом PWC170. Какую информацию дает каждый из этих тестов?
48. Опишите способ измерения интенсивности накопления пульсового долга и поясните, как результаты меняются в зависимости от мощности нагрузки и возраста
49. Опишите возрастную динамику роста мышц у мужчин и женщин
50. С какого возраста и почему МПК у женщин становится меньше, чем у мужчин?
51. Приведите пример различий в мышечной работоспособности между мальчиками и девочками школьного возраста, выявляемых эргометрическими методами
52. В каком тесте будет больше разница между мальчиками и девочками: в тесте Купера или в Гарвардском степ-тесте? Объясните, почему.
53. Для чего в детском и юношеском спорте необходимо учитывать тип конституции юного спортсмена?
54. Как отличаются представители разных типов конституции по возрастной динамике аэробной мощности?
55. Как отличаются представители разных типов конституции по возрастной динамике анаэробной мощности?

56. Как отличаются представители разных типов конституции по возрастной динамике интегральной емкости энергетических систем?
57. Что такое весо-ростовой индекс и как с его помощью можно ориентировочно определить тип телосложения взрослого и ребенка?

#### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Важнейшие этапы активизации ростовых процессов: механизмы и следствия
2. Формы, причины и профилактика нарушений осанки
3. Основы рационального питания ребенка, занимающегося спортом
4. Гигиена физического воспитания и спортивной тренировки детей и подростков
5. Работоспособность и способы ее оценки у детей и подростков
6. Роль желез внутренней секреции в адаптации к физическим нагрузкам на различных этапах онтогенеза
7. Половое созревание и его влияние на функцию скелетных мышц
8. Структурные и функциональные особенности скелетных мышц у детей и подростков
9. Особенности вегетативного обеспечения мышечной деятельности у детей и подростков
10. Возрастные закономерности развития и тренировки выносливости
11. Возрастные закономерности развития и тренировки силы
12. Возрастные закономерности развития и тренировки скоростно-силовых качеств
13. Возрастные закономерности развития и тренировки координационных способностей
14. Физиологические основы спортивного отбора в детском и юношеском спорте
15. Возрастная специфика энергетического обеспечения мышечной деятельности детей и подростков
16. Влияние типа конституции на темпы и динамику развития двигательных качеств детей и подростков
17. Особенности развития мышечной функции и спортивной тренировки девочек
18. Методы оценки физических возможностей детей и подростков
19. Возрастная периодизация физического и двигательного развития детей и подростков
20. Особенности проявления и тренировки мышечной функции в пожилом и старческом возрасте

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

а) основная литература:

1. **Безруких М.М., В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер.** Возрастная физиология (физиология развития). Учебное пособие для студентов педагогических и психолого-педагогических ВУЗов. 4-е издание - М.: АКАДЕМИЯ, 2009.

2. **Физиология человека.** В 3-х т. / Под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса. - 3-е изд., доп. и перераб. - М.: Мир, 2004. - ил.
3. **Сонькин В.Д., Тамбовцева Р.В.** Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. – М.: Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2011. – 368 с.

б) дополнительная литература:

1. 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.
2. Физиология мышечной деятельности: Учебник для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 347 с.
3. **Волков Н.И. и др.** Биохимия мышечной деятельности // - Киев: Олимп. лит., 2000. - 504 с.
4. **Зайцева В.В., Сонькин В.Д.** Такие разные дети. Шаги физического развития. – Екатеринбург: У-фактория, 2006. – 288с.
5. **Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А.** Тестирование в спортивной медицине.- М.:Физкультура и спорт, 1988.- 207 с.
6. **Фарфель В.С.** Физиологические основы классификации физических упражнений // Физиология мышечной деятельности труда и спорта.- Л.: НАУКА,1969. С. 425-439.
7. **Уилмор Д., Костилл Д.** Физиология спорта: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503 с.
8. **Физиологическое тестирование** спортсменов высокого класса: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 1998. - 432 с.
9. **Физиология трудовой деятельности: Основы современной физиологии** – СПб.:НАУКА, 1993. – 528 с.
10. **Физиология человека** : учеб. для вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов / РГАФК; ред. Тхоревский В.И. - М.: ФОН, 2001. - 491 с.: ил.
11. **Тэннер Дж.** Рост и конституция человека // Биология человека / Дж.Харрисон, Дж.Уайнер, Дж.Тэннер и др.- М.,1979.-С.366-471.
12. **Фарбер Д.А., И.А.Корниенко, В.Д.Сонькин.** Физиология школьника. – М.: Педагогика, 1990.
13. **Фарфель В.С.** Развитие движений у детей школьного возраста.- М.: Изд-во АПН РСФСР, 1959.- 67 с.
14. **Шмидт-Ниельсен К.** Размеры животных: почему они так важны? - М.: Мир, 1987.- 259 с.
15. **Astrand P-O. et.al.** Textbook of work physiology. Physiological Bases of Exercise.– 4th edition. Human Kinetics. Champaign, IL, 2003

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Рекомендуемые ресурсы Интернет для изучения курса:

<http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке.

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

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

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по

естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> - сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<http://ru.wikipedia.org> - сетевая энциклопедия «Википедия»

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

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

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

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

Освоение дисциплины «**Возрастная физиология мышечной деятельности**» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*По дисциплине «Возрастная физиология мышечной деятельности» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной формы обучения.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физиология.

Сроки изучения дисциплины «Возрастная физиология мышечной деятельности»: 7 семестр очной формы обучения, 4 курс заочной.

Форма промежуточной аттестации:  
для очной формы обучения – **дифференцированный зачет**

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

№	Виды текущего контроля	Сроки провед-я	Макс. кол-во баллов
1	Доклады на семинаре по Разделу I. Введение в физиологию развития	3 неделя	10
2	Доклады на семинаре по Разделу II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания	6 неделя	10
3	Коллоквиум по Разделу III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции	8 неделя	15
4	Выступление на семинаре «Энергетическое и вегетативное обеспечение мышечной деятельности у детей и подростков»	10 неделя	10
5	Решение задач по физиологии работоспособности	12 неделя	10
6	Итоговое тестирование по всем разделам курса	15 неделя	20
7	Подготовка реферата	12-15 неделя	15
8	Посещение занятий	в течение семестра	10
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Сроки провед-я	Макс. кол-во баллов
1	Рукописный реферат по Разделу I. Введение в физиологию развития	в течение семестра	10
2	Рукописный реферат по Разделу II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания	в течение семестра	10
3	Рукописный реферат по Разделу III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции	в течение семестра	15
4	Рукописный реферат по теме «Энергетическое и вегетативное	в течение	10



	обеспечение мышечной деятельности у детей и подростков»	семестра	
5	Рукописный реферат на тему физиологии работоспособности	в течение семестра	10
6	<i>Итоговое тестирование по всем разделам курса</i>	в течение семестра	20
8	Конспект лекций по пропущенной теме	в течение семестра	10
7	Подготовка реферата	12-15 неделя	15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

– 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 дифференцированным зачетом

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

#### Шкала успеваемости 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

В процессе изучения курса предусмотрена подготовка кратких научных сообщений по актуальным проблемам физиологии адаптации к мышечной деятельности, которые заслушиваются и обсуждаются на занятиях и являются одной из форм контроля самостоятельной работы студентов. Итоговая форма контроля – дифф 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** Физиология

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.7.4 Возрастная физиология мышечной  
деятельности»**

Направление подготовки:  
49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки:  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: бакалавриат  
Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины:** составляет 4 зачетные единицы.

**2.Семестр освоения дисциплины:** 7 семестр на очной и 4 курс на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины «Возрастная физиология мышечной деятельности»**

Ознакомить будущих тренеров с современным пониманием проблем возрастного развития организма человека, становлением важнейших физиологических систем в их неразрывной связи с окружающей человека средой, преломлением наиболее фундаментальных законов природы в тех физиологических процессах, которые определяют сущность жизни и от которых напрямую зависит способность человека приспосабливаться, выживать, продуктивно развиваться и достигать высоких спортивных результатов в сложном и непрерывно меняющемся мире – для студентов по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура".

Для достижения указанной цели программа предусматривает решение следующих основных задач:

- 1) Ознакомление с историей развития и современными концепциями физиологии развития и возрастной физиологии и методологией исследования физиологических механизмов, определяющих возрастные преобразования физической работоспособности.
- 2) Изучение важнейших закономерностей возрастных изменений скелетных мышц, их функционального диапазона, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной деятельности у детей, подростков, юношей, а также в процессе старения. Ознакомление с половыми и конституциональными особенностями роста и развития, мышечной работоспособности и реакции организма на физическую нагрузку разного характера.
- 3) Отработка практических навыков тестирования мышечной работоспособности детей и подростков с применением различных современных средств и методов тестирования.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физиология развития человека»:**

**ОК-1** - Способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции;

**ОПК-1** - Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

**ОПК-11** – Способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик

**ПК-5**– Способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей

**ПК-4**– Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу

**ПК-10**– Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся

**ПК-12**– Способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа

**5.Краткое содержание дисциплины  
Очная форма обучения – 7 семестр**

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучаясь в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич х часах)				Форма промежуточ ной атт-и (по семес трам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарско го типа	Самостояте льная работа	Контроль	
Раздел I. Введение в физиологию развития Тема 1.1. Предмет и теоретические основы физиологии развития	7	4	8	24		
Раздел II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания Тема 2.1. Рост и развитие Тема 2.2. Организм и среда его обитания. Экологическая физиология ребенка Тема 2.3. Физические возможности детей школьного возраста	7	4	8	24		
Раздел III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции Тема 3.1. Развитие опорно-двигательного аппарата. Количественные изменения и тканевые перестройки скелетных мышц в процессе возрастного развития. Тема 3.2. Онтогенез энергетических источников в скелетных мышцах Тема 3.3. Возрастные изменения физиологических механизмов, обеспечивающих энергетическое снабжение скелетных мышц.	7	6	8	24		
Раздел IV. Методы измерения и оценки работоспособности у людей разного возраста Тема 4.1. Методы оценки работоспособности детей и подростков Тема 4.2. Половые и конституционально-типологические различия в физиологических реакциях организма на физическую нагрузку.	7	6	10	18		
<b>Итого:</b>		144 часа	20	34	90	Диф.з ачет

**Заочная форма обучения – 4 курс**

Наименование тем и разделов	Курс	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучаясь в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич х часах)			Форма промежуточ

		Занятия лекционного типа	Занятия семинарског о типа	Самостоятел ьная работа	Контроль	ной атт-и (по семес трам)
Раздел I. Введение в физиологию развития Тема 1.1. Предмет и теоретические основы физиологии развития	4	2		34		
Раздел II. Динамика процессов роста и развития. Взаимодействие организма со средой обитания Тема 2.1. Рост и развитие Тема 2.2. Организм и среда его обитания. Экологическая физиология ребенка Тема 2.3. Физические возможности детей школьного возраста	4		2	34		
Раздел III. Возрастное развитие скелетных мышц, энергетического и вегетативного обеспечения мышечной функции Тема 3.1. Развитие опорно-двигательного аппарата. Количественные изменения и тканевые перестройки скелетных мышц в процессе возрастного развития. Тема 3.2. Онтогенез энергетических источников в скелетных мышцах Тема 3.3. Возрастные изменения физиологических механизмов, обеспечивающих энергетическое снабжение скелетных мышц.	4		2	34		
Раздел IV. Методы измерения и оценки работоспособности у людей разного возраста Тема 4.1. Методы оценки работоспособности детей и подростков Тема 4.2. Половые и конституционально-типологические различия в физиологических реакциях организма на физическую нагрузку.	4		2	34		
<b>Итого:</b>	<b>144 часа</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>	<b>4</b>	<b>Диф.з ачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.6.5 «Специфика травматизма 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 избранном виде спорта»**

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

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

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_\_\_\_ г.

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

(наименование)

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

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

(наименование)

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

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

(наименование)

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

Составители:

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент  
кафедры спортивной медицины,

Беличенко Олег Игоревич – доктор медицинских наук, профессор, профессор  
кафедры спортивной медицины.

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

Рецензент: к.б.н. доцент кафедры фмзмологии В. Г. Васенина

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

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

Целью освоения дисциплины (модуля) «Специфика травматизма в спорте» является: ознакомление студентов с теоретическими основами (причинами, факторами риска, механизмами, симптомами) спортивных травм и практическими навыками оказания первой доврачебной помощи при возникновении повреждений, необходимыми для их будущей профессиональной деятельности.

Язык обучения данной дисциплины (модуля) – русский.

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

Дисциплина относится к вариативной части Б1.В.ДВ.6.5 рабочей учебной программы для набора 2017 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Общепрофессиональная часть ООП. Предлагаемая программа является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

Данная дисциплина может рассматриваться как предшествующая дисциплинам «Восстановление в спорте», «Фармакологические средства в спорте».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции
------------------	--	-------------------------------



	наименование	(номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5
ОК-9	Знать: приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.	7		9
	Уметь: использовать приемы первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций.	7		9
	Владеть: методами защиты, приемами первой помощи в условиях чрезвычайных ситуаций.	7		9
ОПК-7	Знать: требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, основы профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи.	7		9
	Уметь: осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	7		9
	Владеть: методами оказания первой доврачебной помощи.	7		9
ПК-12	Знать: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, методики спортивного массажа.	7		9
	Уметь: применять средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.	7		9
	Владеть: средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, методиками спортивного массажа.	7		9

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

А) Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Общая характеристика спортивного травматизма	7	2	2	4		
2	<b>Раздел 2.</b> Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов	7	4	2	8		
3	<i>Тема 1.</i> Травмы верхних конечностей	7		6	8		
4	<i>Тема 2.</i> Травмы нижних конечностей	7			8		
5	<i>Тема 3.</i> Травмы позвоночника, ребер, костей таза	7		2	6		
6	<b>Раздел 3.</b> Черепно-мозговая травма	7	2	4	8		
7	<b>Раздел 4.</b> Травмы в области лица, головы и шеи	7	2	2	4		
8	<b>Раздел 5.</b> Травмы внутренних органов	7		2	4		
9	<b>Раздел 6.</b> Экстремальные состояния при спортивных травмах	7	2	2	6		
10	<b>Раздел 7.</b> Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики	7	2	2	4		
11	<b>Раздел 8.</b> Кровотечение. Острая кровопотеря	7		2	6		
12	<b>Раздел 9.</b> Основы десмургии	7		4	6		
13	<b>Раздел 10.</b> Основы реанимации	7	2		6		
14	<b>Раздел 11.</b> Средства восстановления после спортивной травмы	7	4	2	8		
15	<b>Раздел 12.</b> Профилактика спортивного травматизма	7		2	4		
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

Б) Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая характеристика спортивного травматизма	9	2		6		
2	Раздел 2. Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов	9		2	12		
3	Тема 1. Травмы верхних конечностей	9			10		
4	Тема 2. Травмы нижних конечностей	9			10		
5	Тема 3. Травмы позвоночника, ребер, костей таза	9			10		
6	Раздел 3. Черепно-мозговая травма	9		2	10		
7	Раздел 4. Травмы в области лица, головы и шеи	9			8		
8	Раздел 5. Травмы внутренних органов	9			8		
9	Раздел 6. Экстремальные состояния при спортивных травмах	9			10		
10	Раздел 7. Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики	9			6		
11	Раздел 8. Кровотечение. Острая кровопотеря	9			10		
12	Раздел 9. Основы десмургии	9			10		
13	Раздел 10. Основы реанимации	9			10		
14	Раздел 11. Средства восстановления после спортивной травмы	9		2	10		
15	Раздел 12. Профилактика спортивного травматизма	9			6		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

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

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

### Вопросы для диф. зачета

1. Понятие «спортивная травма». Особенности спортивного травматизма.
2. Причины и механизмы спортивных повреждений.
3. Общие факторы риска в возникновении спортивных травм.
4. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов.
5. Предрасполагающие заболевания к травмам опорно-двигательного аппарата.
6. Понятие об асептике и антисептике, антисептические средства.
7. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых повреждениях.
8. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечения.
9. Способы остановки различных видов кровотечения.
10. Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования. Способы переноски пострадавших.
11. Назначение мягких повязок, общие правила наложения мягких повязок.
12. Методика наложения повязок на голову, туловище, конечности.
13. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, доврачебная помощь.
14. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры

профилактики.

15. Повреждение коленного сустава (связок, менисков), наиболее характерные признаки повреждения, доврачебная помощь.
16. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, доврачебная помощь.
17. Раны, их разновидности, общие признаки, доврачебная помощь при различных ранах.
18. Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
19. Общая характеристика закрытых повреждений, виды закрытых повреждений, доврачебная помощь.
20. Растяжения, надрывы и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.
21. Ушибы мягких тканей, признаки повреждения, доврачебная помощь.
22. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, доврачебная неотложная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.
23. Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.
24. Понятие об остром и хроническом физическом перенапряжении. Признаки перенапряжений; неотложная помощь при остром физическом перенапряжении.
25. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, наиболее характерные признаки перетренированности; лечение, меры профилактики.
26. Виды утомления, общая характеристика; меры неотложной помощи.
27. Понятие о терминальном состоянии человека, фазы угасания жизни человека.

28. Реанимационные мероприятия – непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких – неотложная помощь для сохранения жизни человека. Методика поведения реанимационных мероприятий.
29. Экстремальные состояния при спортивной травме. Понятие о травматическом шоке, сепсисе, коме.
30. Основные методы и средства реабилитации спортсменов после травмы.

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

а) Основная литература:

1. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культуры" : Рек. Умс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. А.В. Смоленского. - М.: Academia, 2015. - 319 с.: табл.
2. Специфика травматизма в спорте : учеб. пособие по самостоят. изучению курса для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." / Тарасов А.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Каф. Спортив. медицины. - М., 2015. - 133 с.: ил.
3. Спортивная травматология : метод. рекомендации : направление подгот. 034300.62 : профиль подгот. - Спортив. подгот. : [утв. ЭМС Ин-та туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [сост.: Тарасов Александр Викторович, Беличенко Олег Игоревич, Калинин Вячеслав Николаевич] ; 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. - 107 с.: рис.

б) 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. - N 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. - N 7. - С. 59-61.

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

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

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – 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](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Специфика травматизма в спорте» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 (очной) 5 (заочной) курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) спортивная подготовка в избранном виде спорта очная и заочная форма(м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр (очная форма обучения), 9 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов»	5 неделя	5
2	Контрольная работа по разделу (модулю) «Средства восстановления после спортивной травмы. Профилактика спортивного травматизма»	17 неделя	5
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Основы десмургии»	13 неделя	5
4	Выполнение практического задания №2 по разделу «Кровотечение»	14 неделя	5
5	Выполнение практического задания №3 по разделу «Основы реанимации»	15 неделя	5
6	Тест по теме/модулю «Экстремальные состояния при спортивных травмах»	10 неделя	5
7	Презентация по теме «Общая характеристика спортивного травматизма»	2-3 недели	10
8	Презентация по теме «Черепно-мозговая травма»	6-7 недели	10
9	Презентация по теме «Травмы в области лица, головы и шеи. Травмы внутренних органов»	8-9 недели	10
10	Презентация по теме «Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики»	11-12 недели	10
11	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания №2 по разделу «Кровотечение»	5
3	Выполнение практического задания №3 по разделу «Основы реанимации»	10
4	Тест по теме/модулю «Экстремальные состояния при спортивных травмах»	5
5	Презентация по теме «Общая характеристика спортивного травматизма»	5
6	Презентация по теме «Черепно-мозговая травма»	15
7	Презентация по теме «Травмы в области лица, головы и шеи. Травмы внутренних органов»	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 дифференцированным зачетом

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивная медицина**

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

**Б1.В.ДВ.6.5 «Специфика травматизма 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 избранном виде спорта»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 7 (очная форма обучения), 9 (заочная форма обучения).

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная травматология»:** ознакомление студентов с теоретическими основами (причинами, факторами риска, механизмами, симптомами) спортивных травм и практическими навыками оказания первой доврачебной помощи при возникновении повреждений, необходимыми для их будущей профессиональной деятельности.

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

**ОК-9** – способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

**ОПК-7** – способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

**ПК-12** – способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.

**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. Общая характеристика спортивного травматизма	7	2	2	4		
2	Раздел 2. Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов	7	4	2	8		
3	Тема 1. Травмы верхних конечностей	7		6	8		

4	Тема 2. Травмы нижних конечностей	7			8		
5	Тема 3. Травмы позвоночника, ребер, костей таза	7		2	6		
6	Раздел 3. Черепно-мозговая травма	7	2	4	8		
7	Раздел 4. Травмы в области лица, головы и шеи	7	2	2	4		
8	Раздел 5. Травмы внутренних органов	7		2	4		
9	Раздел 6. Экстремальные состояния при спортивных травмах	7	2	2	6		
10	Раздел 7. Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики	7	2	2	4		
11	Раздел 8. Кровотечение. Острая кровопотеря	7		2	6		
12	Раздел 9. Основы десмургии	7		4	6		
13	Раздел 10. Основы реанимации	7	2		6		
14	Раздел 11. Средства восстановления после спортивной травмы	7	4	2	8		
15	Раздел 12. Профилактика спортивного травматизма	7		2	4		
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общая характеристика спортивного травматизма	9	2		6		
2	Раздел 2. Травмы опорно-двигательного аппарата у спортсменов	9		2	12		
3	Тема 1. Травмы верхних конечностей	9			10		
4	Тема 2. Травмы нижних конечностей	9			10		

5	Тема 3. Травмы позвоночника, ребер, костей таза	9			10		
6	Раздел 3. Черепно-мозговая травма	9		2	10		
7	Раздел 4. Травмы в области лица, головы и шеи	9			8		
8	Раздел 5. Травмы внутренних органов	9			8		
9	Раздел 6. Экстремальные состояния при спортивных травмах	9			10		
10	Раздел 7. Первая доврачебная помощь. Понятия и методы асептики и антисептики	9			6		
11	Раздел 8. Кровотечение. Острая кровопотеря	9			10		
12	Раздел 9. Основы десмургии	9			10		
13	Раздел 10. Основы реанимации	9			10		
14	Раздел 11. Средства восстановления после спортивной травмы	9		2	10		
15	Раздел 12. Профилактика спортивного травматизма	9			6		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.6.6 МЕЖДУНАРОДНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ СИСТЕМА»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 "Физическая культура"

(код и наименование)

Направленность (профиль):

«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
*Гуманитарного института*  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017 г.

Составители: Мельникова Наталия Юрьевна – кандидат педагогических наук,  
профессор, заведующая кафедрой ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ИФКСиОО РГУФКСМиТ  
Никифорова Александра Юрьевна – преподаватель кафедры ИФКСиОО  
РГУФКСМиТ  
Леонтьева Любовь Сергеевна – заведующая методическим кабинетом кафедры  
ИФКСиОО РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

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



## **1. Цели освоения дисциплины**

Цель предмета «Международная олимпийская система» - вооружить студентов знаниями о современном Олимпийском движении, об истории, структуре и деятельности основных международных спортивных организаций, о системе всемирных спортивных организаций, об основных аспектах глобального управления. Сформировать определенный уровень знаний, способствующий в ходе дальнейшей работы студентов улучшать общественное мнение об олимпизме, олимпийском движении и Олимпийских играх, и, в конечном счете, реализовывать гуманистические ценности олимпизма в обществе.

Перед спецкурсом «Международная олимпийская система» стоят следующие основные *задачи*:

– формирование у студентов прочных, глубоких знаний о современном олимпийском движении, целях, задачах, идеалах и ценностях олимпизма, об истории, структуре и деятельности основных международных спортивных организаций, гуманистическом потенциале Олимпийского спорта.

– вооружить студентов знаниями, способствующими в будущей работе формированию у детей и молодежи мотивации на спорт, занятий физическими упражнениями; интереса к Олимпийским играм и олимпийскому движению, стремления реализовывать через спорт гуманистические ценности.

– способствовать формированию у студентов соответствующих навыков, помогающих прививать детям и молодежи способностей по ведению всегда честной спортивной борьбы, проявлению воли и мужества к победе.

## **2. Место дисциплины «Международная олимпийская система» в структуре ООП бакалавриата**

В системе теоретико-педагогических дисциплин, которые изучаются в университете, спецкурс «Международная олимпийская система» занимает значительное место. Он принадлежит к профилирующим дисциплинам, помогает будущим специалистам лучше познать свою профессию и повысить педагогическую культуру, вооружает их исторической перспективой, непосредственно подготавливает к практической деятельности. Программа соответствует Федеральному Государственному образовательному стандарту 3+ высшего профессионального образования.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	Очная форма обучения
1	2	3
ОК-2 <i>способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции</i>	<p><b>Знать:</b> процесс исторического развития общества в области ФКиС; всемирную и отечественную историю и культуру; особенности национальных традиций, движущие силы и закономерности исторического процесса в области ФКиС; место человека государства в историческом процессе; политическую организацию общества.</p> <p><b>Уметь:</b> определять ценностный или иной исторический или культурный факт или явление; уметь соотносить факты и явления с исторической эпохой и принадлежностью к культурной традиции; проявлять и транслировать уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям; анализировать многообразие культур и цивилизаций; оценивать роль цивилизаций в их взаимодействии.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками исторического, историко-типологического, сравнительно-типологического анализа навыками бережного отношения к культурному наследию и человеку; информацией о движущих силах исторического процесса; приемами анализа сложных социальных проблем в контексте событий мировой истории и современного социума.</p>	7
ОПК-12 <i>Способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой</i>	<p><b>Знать:</b> историю ФКиС, ТФК и теорию спорта; накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности; методики оценки личностных характеристик обучающихся; методики воспитания патриотизма; профилактики девиантного поведения; формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой</p> <p><b>Уметь:</b> использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками воспитания патриотизма,</p>	7

ПК-31 <i>Способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в её историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью</i>	профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой. <b>Знать:</b> методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта, основные требования по составлению контрольно-измерительных материалов в области физической культуры. <b>Уметь:</b> применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в ее историческом развитии.	7
---	---	---

Основными требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин являются:

- владение функциональными навыками, необходимыми для выполнения письменных учебных заданий в форме реферата, статьи, рецензии, графического моделирования (перевода информации в графическую форму);
- владение основными способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе связанными с работой на компьютере и в глобальной информационной сети.

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

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Международная олимпийская система».

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Международная олимпийская система» – введение	7	2	4	10		

	в предмет. Общий обзор Олимпийской системы.						
2	Международный олимпийский комитет	7	2	4	10		
3	Национальные олимпийские комитеты	7	2	4	10		
4	Международные спортивные федерации	7	2	4	10		
5	Организационные комитеты Олимпийских игр	7	2	4	10		
6	Олимпийская система и государственная власть	7	2	4	10		
7	Регулирующие органы	7	2	2	10		
8	Управление Олимпийским движением	7	2	4	10		
9	Основные проблемы и перспективы современного Олимпийского и Паралимпийского движения.	7	4	4	10		
<b>Итого часов: 144</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>			диф. зачет

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 1. Международная олимпийская система – введение в предмет. Общий обзор Олимпийской системы.

1. Предмет и задачи спецкурса «Международная спортивная система». Основные дефиниции: олимпийское движение, олимпийская система, Олимпийские игры, организационный комитет олимпийских игр, спортивное сообщество, Олимпийское сообщество. Составные части спецкурса: историография и источниковедение. История появления термина «Олимпийское движение», «Олимпийская система». Генезис современного олимпийского движения. Функционирование, принципы руководства международной олимпийской системой. Место физической культуры и спорта в укреплении обороноспособности стран мира. Обзор олимпийской системы, ее основных составляющих: Международный олимпийский комитет, Организационные комитеты Олимпийских игр, Национальные олимпийские

комитеты, Международные спортивные федерации, и Национальные спортивные федерации. Государственные и частные участники олимпийского движения: правительства, спонсоры, СМИ, спортивные лиги. Их роль в олимпийской системе. Регулирующие органы по вопросам допинга и соблюдения прав заинтересованных сторон.

Значение спецкурса для получения студентами знаний, способствующих в будущей работе формированию у детей и молодежи мотивации на спорт, занятий физическими упражнениями; интереса к Олимпийским играм и олимпийскому движению, стремления реализовывать через спорт гуманистические ценности.

2. Методология и источники. В качестве основы преподавания спецкурса используется диалектико-материалистическая концепция в познании явлений и событий общества. Диалектико-материалистическая методология – это научно-теоретическая основа истории физической культуры и спорта и данного спецкурса, позволяющая использовать конкретные методы исследования: историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация знаний, сопоставление и сравнение, структурный и статистический анализ, обобщение практики развития Олимпийского движения в различных странах мира.

Международный олимпийский комитет придает первостепенное значение сохранению традиций, моральных и воспитывающих ценностей олимпизма, особую роль отводя на современном этапе олимпийскому образованию населения. Олимпийское движение представляет собой культурную суперсистему, выходящую за пределы географических или расовых границ, не совпадающих ни с нацией, ни с государством, ни с социальной группой.

## **2. Международный олимпийский комитет**

Международный олимпийский комитет – центральная организация в международной олимпийской системе, высший руководящий орган Олимпийского движения. Олимпийская хартия, как основополагающий документ деятельности МОК.

Основные задачи МОК: Содействие распространению идей Олимпизма по всему миру и руководство олимпийским движением, гарант идеалов таких как мир, честная игра, этика в спорте, борьба с допингом, борьба со всеми видами дискриминации, поощрение и поддержка занятий спортом, всесторонне содействие спортсменам, устойчивое развитие спорта и олимпийского воспитания.

Президенты МОК, их деятельность, члены МОК от РФ. Структура, роль и миссия, администрация, экономика Международного олимпийского комитета. Принципы и основные положения деятельности Международного Олимпийского комитета. Комиссии МОК. Выборы нового президента МОК в 2001 году. Деятельность Ж. Рогге на посту президента МОК, реформы, проведенные в Олимпийском движении под его руководством. Положительные и отрицательные аспекты новых Олимпийских реформ. Выборы президента МОК 2009 года.

Представительство мировой спортивной общественности в МОК,

Всемирном антидопинговом Агентстве, Ассоциации Международных спортивных федераций, Ассоциации национальных Олимпийских комитетов.

### **3. Национальные олимпийские комитеты.**

Национальные олимпийские комитеты – территориальные представители Международного олимпийского комитета. НОК являются независимыми организациями, функционирующими в соответствии с законодательство своей страны. Механизм и условия признания Национальных олимпийских комитетов Международным Олимпийским комитетом. Всемирная Ассоциация национальных олимпийских комитетов, создание и деятельность. Основные периоды наиболее активного признания НОК.

Основные функции НОК:

- формирование национальных команд для участия в Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх.

- продвижение идей и ценностей Олимпизма, преимущественно с помощью национальной системы образования.

- осуществление на территории своей страны политики МОК (внедрение ресурсов и грантов, сформированных организацией «Олимпийская солидарность», борьба с допингом, пропаганда олимпийского образования и культуры, пропаганда здорового образа жизни, поддержка женского спорта и спорта для всех и т.д.)

Структура, роль и функции Национальных олимпийских комитетов. Принципы и основные положения деятельности Национальных олимпийских комитетов. Национальный комитет РФ – Олимпийский комитет России.

«Олимпийская солидарность» - подразделение МОК, помогающее Национальным олимпийским комитетам в выполнении их функций и распределяющее между Национальными олимпийскими комитетами часть суммы, вырученной от продажи прав на трансляцию Олимпийских игр.

### **4. Международные спортивные федерации.**

Международная спортивная федерация – группа национальных и континентальных спортивных федераций, продвигающая и развивающая на мировом уровне тот или иной вид спорта или группу спортивных дисциплин.

Основные задачи МСФ: издавать и контролировать соблюдение единых правил в своем виде спорта; устанавливать продолжительность и принципы организации соревнований; определять стандарты для спортивных объектов, оборудования и материалов; классифицировать спортсменов по категориям (в частности, по возрасту и весу); устанавливать и утверждать список мировых и континентальных рекордов; разрабатывать медицинские нормативные акты по охране здоровья спортсменов и бороться с допингом; учреждать и контролировать международные соревнования (на мировом, континентальном и региональном уровнях) и периодически организовывать их; обучать и аккредитовывать судей международного класса; способствовать развитию своего вида спорта во всем мире; сотрудничать с ОКОИ, организацией «Олимпийская солидарность» и другими соответствующими организациями;

налагать санкции на спортсменов, чиновников и национальные федерации в случае пренебрежения правилами соответствующего вида спорта.

Признание Международных спортивных федераций МОК, структура и деятельность МСФ. Международные спортивные федерации по летним и зимним видам спорта. Олимпийские и неолимпийские виды спорта. Олимпийская программа по видам спорта.

Олимпийские игры современности, как фактор создания новых Международных спортивных федераций. Основные периоды создания Международных спортивных федераций в мире. Взаимодействие МСФ, МОК и НОК.

Конгресс (Генеральная ассамблея) Международной спортивной федерации – высший орган, определяющий политику федерации. Состав, основные функции и задачи Конгресса (Генеральной ассамблеи) МСФ. Совет Международной спортивной федерации, состав, основные полномочия, функции и задачи. Финансовые источники МСФ. Генеральная ассоциация международных спортивных федераций (АГФИС).

## **5. Организационные комитеты Олимпийских игр (ОКОИ)**

Игры Олимпиад и Олимпийские зимние игры, Паралимпийские игры. Основные периоды развития современных Олимпийских и Паралимпийских игр, их особенности. Кандидаты на проведение Игр и выборы города-организатора, как одна из главных задач МОК, процедура отбора, комиссия по оценке кандидатов на проведение Игр, правила отбора («правила Ходлера»). Марк Ходлер – член Международного олимпийского комитета, разработчик и главное ответственное лицо за соблюдение правил для городов-кандидатов и членов МОК при выборе столицы олимпийских игр. Исторические особенности выборов города-организатора игр Олимпиады и Олимпийских зимних игр. Основные функции и задачи Организационного комитета Олимпийских игр (безопасность, транспорт, реклама, олимпийская деревня, пресс-центры, аккредитация, волонтеры и т.д.).

Региональные и другие комплексные игры: Игры центральной Америки и Карибского бассейна, Игры Содружества, Азиатские игры, Панамериканские игры, Универсиада, Средиземноморские игры, Игры Юго-Восточной Азии, Тихоокеанские игры, Всеафриканские игры и др.

## **6. Олимпийская система и государственная власть**

Органы государственной власти, взаимодействие со спортивным законом. Отношения Международного олимпийского комитета и Швейцарией – страной, где находится штаб-квартира МОК, Соглашение о статусе Международного олимпийского комитета в Швейцарии. Олимпийская система и Организация Объединенных Наций. Проблема апартеида, резолюции Совета Безопасности ООН, влияние международного сообщества на МОК посредством ООН. Олимпийское перемирие (экехерия), резолюция Организации Объединенных Наций 1993 г. возродившая этот принцип, призвав государства – члены ООН воздержаться от любых военных действий в течение 15 дней Игр и одной

недели после них, аналогичные резолюции, принимаемые в 1996 г. Генеральной Ассамблеей ООН, Фонд Олимпийского перемирия. Соглашения о сотрудничестве между МОК и ООН и ее структурами (Программа ООН по окружающей среде, Всемирная организация здравоохранения, Детский фонд ООН, Программа ООН по международному контролю над наркотиками и предупреждению преступности, Организация Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры, Всемирная туристская организация, Международная федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца и др.).

Соглашение о сотрудничестве МОК с ЮНЕСКО. Резолюции ЮНЕСКО и МОК по проблеме допинга, о защите универсальности Олимпийских игр, о необходимости сотрудничества между руководством стран и спортивными организациями.

Европа и спорт. Историческая роль Совета Европы. Брюссельский Центр спортивной информации, Европейская Хартия «Спорт для всех», Комитет по развитию спорта. Антидопинговая Конвенция, Конвенция «О предотвращении насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий, и в частности футбольных матчей», Кодекс спортивной этики. Рост интереса к спорта со стороны Европейского союза (ЕС).

## **7. Регулирующие органы.**

Основные организации, созданные по инициативе Международного Олимпийского комитета и играющие важную роль в Олимпийской системе в начале XXI века: Спортивный арбитражный суд (САС), Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), Комиссия Международного Олимпийского комитета по этике.

Спортивный арбитражный суд (САС), структура, функции и полномочия. Спортивный арбитражный суд (САС) – верховный суд, выносящий окончательные решения для всех НОК и МСФ, признающих его юрисдикцию. Роль САС на Олимпийских играх. Спортивный арбитражный суд и Верховный суд Швейцарии.

Создание Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). История борьбы с применением допинга в спорте, проблема допинга. Цели, задачи и структура, деятельность ВАДА. Факторы урегулирования проблем, связанных с использованием допинга в мировой спорте. Медицинская комиссия, председатель Медицинской комиссии Александр де Мерод.

Законодательные акты по проблемам борьбы с допингом Австрии, Бельгии, Франции, Италии, Турции и др. Резолюция по борьбе с допингом Совета Европы. Внесоревновательный допинг-контроль. Европейская антидопинговая спортивная Хартия, Международная антидопинговая Хартия. Сравнительный анализ ВАДА и сходных международных организаций.

Возникновение и состав Комиссии Международного Олимпийского комитета по этике. Правила работы Комиссии. Основные функции комиссии: определять и способствовать применению этических принципов; проводить расследование по жалобам, связанным с незнанием или непризнанием данных



этических принципов, и предлагать Исполкому МОК, в случае необходимости, применение санкций.

Кодекс Этики и Устав Комиссии. Основопологающие принципы олимпийской деятельности. Полномочия Комиссии. Дела в отношении заявочных комитетов, дела в отношении членов МОК, дела в отношении НОК, дела в отношении МСФ и др.

## **8. Управление Олимпийским движением**

Олимпийское движение, организация Олимпийских игр и чемпионатов мира по видам спорта. Международный олимпийский комитет – главный управляющий орган олимпийским движением. Динамика структуры МОК, ее причины. Рост профессионализма олимпийских организаций, повышение интереса к качеству функционирования Олимпийской системы со стороны руководителей государств, Евросоюза и спонсоров и других заинтересованных лиц.

Уровни управления МОК: *Менеджмент* – эффективное и ежедневное управление «группой МОК» и ресурсами, имеющимися в ее распоряжении. *Корпоративное управление* – контроль за топ – менеджментом МОК: согласно Олимпийской Хартии эта задача возложена на Сессию МОК и его Исполком. *Контроль управления* – гарантирует, что члены МОК, составляющие Сессию и различные комиссии, способны выполнять свои функции. *Обеспечение согласованности* – определяет порядок действий в случаях оспаривания решений МОК и координирует их с практикой других спортивных или юридических органов *Метауправление*. Соблюдение и пропаганда основополагающих принципов универсальной морали и права человека, провозглашаемых конституциями и договорами международных организаций, таких как Европейская конвенция по правам человека и др.

Принципы управления мировым спортом. Роль государственных некоммерческих и частных организаций в Олимпийской системе. *Прозрачность* – регулярные отчеты о деятельности Олимпийской системы. *Соответствие принципам демократии* – принятие решений в соответствии с принципами демократии, на основе установленных заранее процедур, участие заинтересованных сторон в рамках своих видов спорта, уважение интересов меньшинства, соблюдение равноправия в сфере спорта и др. *Отчетность* – Олимпийская система отчитывается перед спортсменами, тренерами, родителями, болельщиками, городами, принимающими Игры и другими заинтересованными сторонами. *Автономия* – сохранение Олимпийской системы от корпоративных или государственных покровителей, при соблюдении законодательства стран или групп. *Социальная ответственность* – служение олимпийских организаций обществу, укрепление солидарности и устойчивого развития общества.

## **9. Основные проблемы и перспективы современного Олимпийского и Паралимпийского движения.**

Взаимосвязь олимпийского движения с социальными процессами и

глобальными закономерностями развития общества. Влияние мирового экономического кризиса на Олимпийское движение в целом и на организацию и проведение Олимпийских игр в частности.

Использование Игр в политических целях. Возрастание условий позитивного развития отношений спорта и политики. Миротворческая миссия спорта, ее истоки и современность.

Негативные процессы в олимпийском движении (коррупция, подкуп, судейство в Олимпийских играх III тысячелетия). Модернизация программы Олимпийских игр в соответствии с новыми тенденциями развития мирового сообщества.

Паралимпийские игры как непереносимое условие всесторонней реабилитации и социальной адаптации инвалидов.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Международная олимпийская система»**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

### **Вопросы к дифференцированному зачету по курсу «Международная олимпийская система»**

1. Что изучает предмет Международная олимпийская система?
2. Что составляет научно-теоретическую и методологическую основы изучения предмета?
3. В чем состоит значение Международной олимпийской системы для подготовки специалистов в области физической культуры и спорта?
4. Что такое «Олимпийская система»?
5. Основные тенденции развития Олимпийского движения на современном этапе.
6. Что такое Паралимпийские игры?
7. Спортивное движение лиц с ограниченными возможностями.
8. Что входит в содержание понятий «Олимпизм», «Олимпийское движение» «Олимпийская система», «Олимпийские игры»?
9. Приведите примеры использования Олимпийских игр в политических целях.
10. Кризисные явления в международном олимпийском движении. Приведите примеры. С чем они связаны?
11. Взаимосвязь олимпийского движения с социальными процессами в современном обществе.

12. Что вы знаете о современном МОК (задачи, структура, содержание работы, проблемы)?
13. Основные источники финансирования МОК.
14. Кто представляет МОК в России на современном этапе? Их вклад в развитие отечественного спорта.
15. Олимпийское движение накануне XXII Олимпийских зимних Игр в Сочи (2014 г.).
16. Олимпийские и неолимпийские виды спорта. Олимпийская программа.
17. Что вы знаете об экологии в олимпийском движении?
18. Что вы знаете об участии России в современном олимпийском движении?
19. Деятельность государственных и общественных организаций по управлению Олимпийским движением в Российской Федерации.
20. Когда был создан Олимпийский комитет России? Каковы его задачи?
21. Основные источники финансирования НОК.
22. Роль международных спортивных федераций в олимпийском движении. Создание и деятельность ГАМСФ.
23. Национальные Олимпийские комитеты. Что вы о них знаете? Создание и деятельность АНОК.
24. Марк Ходлер – член МОК. «Правила Ходлера».
25. Назовите олимпийских чемпионов и призеров Олимпийских игр, а также выдающихся тренеров – преподавателей и сотрудников нашего вуза.
26. Что Вы знаете о Комиссии Международного Олимпийского комитета по этике?
27. Роль комиссий МОК в развитии Олимпийского движения на современном этапе.
28. Что такое МСФ?
29. Расскажите о Международных спортивных федерациях по летним видам спорта.
30. Расскажите о Международных спортивных федерациях по зимним видам спорта.
31. Основные источники финансирования МСФ.
32. Роль Олимпийского движения в пропаганде «здорового образа жизни» в зарубежных странах. Анализ результатов.
33. Могли бы Вы привести примеры экономического эффекта от внедрения в обществе «здорового образа жизни»?
34. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), структура, функции и полномочия.
35. Расскажите о состоянии спорта лиц с ограниченными возможностями.
36. Паралимпийский комитет – какие функции он выполняет. Порядок финансирования. Связь с соответствующими международными организациями.
37. Что Вы знаете о сотрудничестве МОК и Организации Объединенных Наций.
38. Что Вы знаете о сотрудничестве МОК и ЮНЕСКО.
39. Материально-техническое обеспечение олимпийских сборных команд стран мира. Помощь спонсоров. Сравнительный анализ подобного обеспечения в различных странах.

40. Сравнительный анализ биологического, научно-методического, медицинского, антидопингового обеспечения олимпийских сборных команд зарубежных стран.
41. Какие Вы знаете организации, регулирующие международную олимпийскую систему? Расскажите о них.
42. Что Вы знаете о САС?
43. Достижения отечественного спорта в настоящее время на международной арене.
44. Как бы Вы оценили рейтинг США, Китая, Великобритании, Германии в международном Олимпийском движении в наши дни. Что определяет этот рейтинг?
45. Как бы Вы оценили рейтинг стран Латинской Америки в международном Олимпийском движении в наши дни. Что определяет этот рейтинг?
46. Как бы Вы оценили рейтинг стран Африки в международном Олимпийском движении в наши дни. Что определяет этот рейтинг?
47. Как бы Вы оценили рейтинг стран Азии в международном Олимпийском движении в наши дни. Что определяет этот рейтинг?
48. Как бы Вы оценили рейтинг стран Северной Европы в международном Олимпийском движении в наши дни. Что определяет этот рейтинг?
49. Мировой финансовый кризис и его влияние на международное Олимпийское движение на современном этапе.
50. Современное состояние Олимпийской программы.
51. Положительные и отрицательные аспекты новых олимпийских реформ в начале XXI века.
52. Деятельность Жака Рогге на посту президента МОК. Реформы, проведенные в олимпийском движении под его руководством.
53. Представительство мировой спортивной общественности в МОК, АМСФ, АНОК.
54. Расскажите об организационных комитетах Олимпийских игр.
55. Что такое ОКОИ?
56. Основные источники финансирования ОКОИ.
57. Какие уровни управления МОК Вы знаете? Расскажите о них.
58. Расскажите об основных принципах управления мировым спортом.
59. Роль Паралимпизма в гуманизации современного общества.
60. Итоги Паралимпийских игр третьего тысячелетия.
61. Организационный комитет XXII Олимпийских зимних игр в Сочи 2014 г. Кандидаты на проведение Игр, выборы города – организатора.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

### ***а) основная литература:***

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учеб. в образоват. учреждениях, реализующих образоват. прогр. высш. проф. образования, проф. подгот. по дисциплине "Ист. физ. культуры и спорта" : рек. федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена" / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 392 с.: ил.

[209808](#)

**б) дополнительная литература:**

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

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

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО <http://history.sportedu.ru>
2. Официальный сайт МОК [www.ioc.org](http://www.ioc.org)
3. Официальный сайт ОКР <http://www.olympic.ru/>
4. Официальный сайт ЦОА <http://coa.sportedu.ru/>
5. Официальный сайт Минспорта РФ
6. Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта
7. Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама» <http://op-tours.ru/>
8. Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта

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

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

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

**- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы подготовки высшей квалификации:**

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
- БМСИ (Библиотека международной спортивной информации) - электронная библиотека по спортивной тематике - [bmsi.ru](http://bmsi.ru)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)
- Электронно-библиотечная система IPRbooks - [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
- Электронно-библиотечная система Znanium.com - [znanium.com](http://znanium.com)
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)
- Российская государственная библиотека - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Library.ru - информационно-справочный портал - [www.library.ru](http://www.library.ru)
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- Центр Олимпийских исследований Международного олимпийского комитета -

[www.olympic.org/olympic-studies-centre](http://www.olympic.org/olympic-studies-centre)

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Международная олимпийская система».**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Международная олимпийская система» для обучающихся института спорта и физического воспитания направления «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования

Преподаватель: Никифорова А.Ю.

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации Дифференцированный зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	Контрольная работа 1 Международный олимпийский комитет. Национальные олимпийские комитеты	8	6
2.	Контрольная работа 2 Международные спортивные федерации. Регулирующие органы.	10	6
3.	Контрольная работа 3 Управление Олимпийским движением. Основные проблемы и перспективы современного Олимпийского и Паралимпийского движения	12	6
4.	Опрос 1 Международный олимпийский комитет	6	5
5.	Опрос 2 Национальные олимпийские комитеты	7	5
6.	Опрос 3 Международные спортивные федерации, организационные комитеты олимпийских Игр	8	5
7.	Опрос 4 Олимпийская система и государственная власть, регулирующие органы	9	5
8.	Опрос 5 Современная олимпийская система	10	5
9.	Опрос 6 Основные проблемы и перспективы современного Олимпийского и Паралимпийского движения	11	5
10.	Доклад, презентация	6-13	10
11.	Реферат	2-13	10
12.	Посещение занятий	1-14	12
13.	<i>Дифференцированный зачет</i>	14	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
---	-------------------------------------	----------------------------

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

1.	Доклад, презентация	6
2.	Реферат	10
3.	Эссе	9

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости в соответствии с набранными обучающимся баллами по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом**

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

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

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



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



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории физической культуры,  
спорта и олимпийского образования**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.6.6 МЕЖДУНАРОДНАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ СИСТЕМА»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.
2. **Семестр освоения дисциплины:** 7 семестр для очной формы обучения.
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель предмета «Международная олимпийская система» - вооружить студентов историческими знаниями, для последующего использования в педагогической практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего бакалавра в области физической культуры и спорта.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

*ОК-2 способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции;*

*ОПК-12 Способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой;*

*ПК-31 Способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в её историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью.*

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Международная олимпийская система» – введение в предмет. Общий обзор Олимпийской системы.	7	2	4	10		

2	Международный олимпийский комитет	7	2	4	10		
3	Национальные олимпийские комитеты	7	2	4	10		
4	Международные спортивные федерации	7	2	4	10		
5	Организационные комитеты Олимпийских игр	7	2	4	10		
6	Олимпийская система и государственная власть	7	2	4	10		
7	Регулирующие органы	7	2	2	10		
8	Управление Олимпийским движением	7	2	4	10		
9	Основные проблемы и перспективы современного Олимпийского и Паралимпийского движения.	7	4	4	10		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		диф. зачет

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра биомеханики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.7.1– СОВРЕМЕННЫЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА  
КОНТРОЛЯ В СПОРТЕ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ТРРиФ  
Протокол № 77 от «25» 04 2017 г.

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

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

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

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

Составитель: Шалманов Анатолий Александрович, д.п.н., профессор, зав.  
кафедрой биомеханики; Лукунина Елена Анатольевна, к.п.н., профессор  
кафедры биомеханики

---

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

Рецензент:

---

(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)**

Необходимость введения элективного курса «Современные средства биомеханического 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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная	Заочная форма
1	3	5	6	7
<i>ОПК-1</i>	<b>Знать:</b> - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;	8		9
	<b>Уметь:</b> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	8		9
	<b>Владеть:</b> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	8		9
<i>ОПК-5</i>	<b>Знать:</b> - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	8		9
	<b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	8		9
	<b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	8		9
<i>ПК-14</i>	<b>Знать:</b> - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	8		9
	<b>Уметь:</b> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	8		9
	<b>Владеть:</b> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	8		9
<i>ПК-29</i>	<b>Знать:</b> - методы математической статистики; - методы и принципы обеспечения стандартизации измерений; - условия и факторы, влияющие на качество измерений;	8		9

	<b>Уметь:</b> - квалифицированно применять метрологически обоснованные средства и методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;	8		9
	<b>Владеть:</b> - навыками получения первичной информации и обработки результатов исследования; - навыками работы с программными средствами при обработке результатов исследования;	8		9
<b>ПК-30</b>	<b>Знать:</b> - принципы организации научного исследования;	8		9
	<b>Уметь:</b> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;	8		9
	<b>Владеть:</b> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8		9

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

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

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле.	8	4	8	18	Опрос по теме	
2	Тема 2. Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля.		6	10	26	Опрос по теме	
3	Тема 3. Спортивно-техническое мастерство и методы		6	8	24	Выступление на семинаре Реферат	



	<i>его оценки.</i>						
<b>4</b>	<i>Тема 4. Двигательные способности и способы их оценки.</i>		4	8	22	Выступление на семинаре Реферат	
							<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		

**144 академических часов.  
заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<i>Тема 1. Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле.</i>	<b>9</b>	0,5		34	Опрос по теме	
<b>2</b>	<i>Тема 2. Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля.</i>		0,5	2	32	Опрос по теме	
<b>3</b>	<i>Тема 3. Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки.</i>		0,5	2	34	Выступление на семинаре Реферат	
<b>4</b>	<i>Тема 4. Двигательные способности и способы их оценки.</i>		0,5	2	34	Выступление на семинаре Реферат	
							<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>144</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		

**ТЕМЫ И КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.**

## ***Тема 1. Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле.***

**Лекция.** Оперативный, текущий и этапный контроль. Комплексный контроль в спорте и место биомеханического контроля в нем. Требования, предъявляемые к разным видам контроля. Особенности организации и проведения оперативного и текущего биомеханического контроля. Роль специализированного программного обеспечения и подготовка тренерских кадров в его использовании. Трудности в создании специализированных методик текущего биомеханического контроля и примеры их использования в некоторых видах спорта.

**Самостоятельная работа.** Основные понятия теории тестов. Требования, предъявляемые к тестам (стандартность, наличие системы оценки, надежность и информативность). Надежность в практической работе с тестами. Виды надежности. Виды информативности тестов (эмпирическая, логическая, различительная, прогностическая).

## ***Тема 2. Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля.***

**Лекция.** Оптико-электронные аппаратно-программные комплексы для биомеханического контроля в спорте.

Системы видеоанализа движений. Плоский и пространственный случаи съемки. Принцип работы видеокамеры. Видеоматрица. Требования к точности измерения временных интервалов и координат маркеров, располагаемых на изучаемом объекте. Тест-объект и метрологическая проверка условий съемки. Обработка видеоизображений. Программное обеспечение для видеосистем анализа движений. Программы сбора данных и анализа движений. Оптронные пары и лазерные устройства для измерения временных интервалов.

**Лекция.** Механо-электрические и биолого-электрические аппаратно-программные комплексы для биомеханического контроля в спорте.

Принцип работы и блок-схема механо-электрических и биолого-электрических устройств. Гониометрия, акселерометрия, динамометрия, электромиография. Датчики для регистрации кинематических и динамических

характеристик движения и электрических процессов в биологических тканях тела человека. Требования к усилителям электрических сигналов для измерения механических и биологических характеристик. Аналого-цифровой преобразователь и программное обеспечение для сбора данных и их анализа.

**Практические занятия.** Плоскостная видеосъемка с использованием видеокамер "Canon". Билатеральная съемка. Подготовка к съемке. Съемка тест-объекта и расчет коэффициентов пересчета. Программа сбора данных и проведение видеосъемки. Программа обработки данных. Анализ полученных результатов и способы их представления.

Трехмерная видеосъемка с использованием видеосистемы "Qwalisys" с программным обеспечением «Qualisys Track Manager (QTM)» и «Visual 3D» (C-Motion). Подготовка испытуемого и крепление пассивных маркеров на теле испытуемого. Регистрация движения тест-объекта. Обработка результатов и их графическое представление.

Измерение временных интервалов с использованием оптронных пар системы "Maslab". Устройство оптронной пары. Точность измерения временных интервалов. Использование оптического мата для расчета высоты прыжка. Условие проведения тестирования.

Гониометрия, акселерометрия и динамометрия в системы "Muslab". Таррировка датчиков и их использование при выполнении различных упражнений. Обработка гониограммы и расчет угловых скоростей и ускорений. Акселерограмма и способы ее обработки. Измерение моментов сил в суставе с помощью динамометров.

Многофункциональный изокинетический динамометр "Biodex-3". Принцип работы. Измерение моментов сил в изометрическом, преодолевающем и уступающем режиме мышечного сокращения в односуставных движениях. Предельно допустимая нагрузка на оси рычага. Определение зависимости момента силы в суставе от угла и угловой скорости движения при разных режимах мышечного сокращения.

Динамометрическая платформа "АМТІ". Принцип работы и измеряемые

динамические характеристики. Понятие о центре давления. Датчики, измеряющие деформацию (тензосопротивления и пьезоэлементы). Усилитель и АЦП. Размеры и предельно допустимые нагрузки. Собственная частота колебаний и точность измерений. Возможность расчета кинематических и динамических характеристик движения ЦМ тела, взаимодействующего с опорой.

Электромиография. Электроды и правило их крепления на поверхности кожи. Предварительный и конечный каскады биоусилителя. Величина и частотная характеристика ЭМГ сигнала. Артефакты, возникающие при регистрации ЭМГ сигнала. Обработка электромиограммы (интегрирование и спектральный анализ). Связь между интегрированной ЭМГ и силой мышечного сокращения. Использование ЭМГ сигнала для изучения двигательных действий и оценки локального мышечного утомления.

Совместное использование аппаратно-программных комплексов в текущем биомеханическом контроле технической и физической подготовленности спортсменов на примере методики биомеханического контроля в тяжелой атлетике "ГЦОЛИФК-2012".

**Самостоятельная работа.** Подготовить реферат на тему: "Методика текущего биомеханического контроля состояния спортсмена в избранном виде спорта".

### ***Тема 3. Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки.***

**Лекция.** Биомеханические методы исследования спортивных двигательных действий (логико-статистические, системный, механико-математические). Основная идея интегративного подхода к изучению техники спортивных двигательных действий и оценке технического мастерства спортсменов. Метод биомеханического обоснования строения двигательных действий. Понятие о биомеханизмах. Основные этапы реализации метода.

**Практическое занятие.** Оценка техники спортивных двигательных действий на основе реализации двигательного потенциала спортсмена или на основе реализации того или иного биомеханизма двигательного действия (на

примере прыжка вверх с места). Метод регрессионных остатков и метод механико-математического моделирования. Статистические методы сравнения групп спортсменов, объединенных по каким либо признакам (квалификация, пол, способ выполнения упражнения и т.п.).

**Самостоятельная работа.** Использование интегративного подхода и метода биомеханического обоснования строения двигательных действий для оценки техники в собственном виде спорта.

#### ***Тема 4. Двигательные способности и способы их оценки.***

**Лекция.** Понятие о двигательных способностях и способах их оценки. Педагогические подходы к оценке быстроты, силы, выносливости, меткости, гибкости, способности сохранять равновесие и т.п. Использование тренажеров для оценки физической подготовленности в спорте. Биомеханические методики оценки двигательных способностей спортсменов и их классификация.

**Практические занятия.** Оценка скоростно-силовых способностей спортсменов с использованием динамометрической платформы (на примере прыжка вверх с места).

**Самостоятельная работа.** На основе полученных знаний подготовка к сдаче зачета по курсу.

### **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. Виды биомеханического контроля и основные требования к аппаратно-программным комплексам, которые входят в состав методик

контроля. Место биомеханического контроля в комплексном педагогическом контроле в спорте.

2. Трудности в организации и проведении оперативного и текущего биомеханического контроля. Особенности программного обеспечения в их реализации.

3. Биомеханическая видеосъемка (плоскостная и пространственная). Принцип работы видеокамеры. Тест-объект и выбор частоты съемки. Какие механические характеристики движения измеряют, а какие можно рассчитать при использовании видеосъемки.

4. В каких случаях можно использовать плоскостную съемку, а в каких пространственную? Принцип работы и аппаратно-программные средства видеосистемы "Qwalisys". Построение модели тела человека с помощью программы «Visual 3D» (C-Motion).

5. Измерение временных интервалов с использованием оптронных пар и оптического мата, входящих в систему "Maslab". Использование этих устройств для расчета скорости в циклических движениях и определении высоты в прыжке вверх с места.

6. Блок-схема механо-электрических и биолого-электрических аппаратно-программных комплексов. Какую функцию выполняет эти блоки и какие требования к ним предъявляются? Беспроводная и проводная системы передачи сигналов.

7. Гониометрия, акселерометрия и динамометрия. Измерение суставных углов, линейного ускорения и силы в системе "Maslab". Способы обработки гониограмм, акселерограмм и динамограмм. Использование этих устройств в биомеханическом контроле.

8. Многофункциональный изокинетический динамометр "Biodex-3". Принцип работы, назначение и требования к расположению испытуемого. Измерение момента силы и мощности в суставных движениях при разных режимах мышечного сокращения. Использование устройства в биомеханическом контроле.

9. Динамометрическая платформа. Конструктивные особенности и принцип работы. Таррировка платформы. Динамометрические платформы фирм "АМТИ" (США) и "Kistler" (Швейцария). Определение центра давления. Использование динамометрических платформ в биомеханическом контроле.

10. Поверхностная электромиография. Правило крепления электродов на коже, где контурируется мышца.Arteфакты, влияющие на качество ЭМГ сигнала и борьба с ними. Величина и частотная характеристика ЭМГ сигнала. Интегрированная ЭМГ и показатели спектральной характеристики ЭМГ сигнала. Использование электромиографии в биомеханическом контроле.

11. Основные биомеханические методы исследования двигательных действий спортсменов. Основная идея интегративного подхода к изучению и оценке технического мастерства спортсменов. Суть метода биомеханического обоснования строения спортивных двигательных действий.

12. Что такое двигательные способности и как их можно оценивать при проведении биомеханического контроля.

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

### **а) Основная литература:**

1.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.Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – М.: Изд. центр «Академия», 2011. – 320с. – Сер. Бакалавриат).

4.Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры.– М.: ФиС, 1988.– 192 с.

### **б)Дополнительная литература:**

1. 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.
2. Шалманов А.А., Лукунина Е.А., Рыков М.А. Структура стабиллографического 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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»:

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
2. <http://medline.ru>
3. <https://elibrary.ru>
4. <http://lms.sportedu.ru>



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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Современные биомеханические средства контроля в спорте для обучающихся гуманитарного института 4 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.00 «Физическая культура» направленности (профиль) спортивная подготовка очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7/8 семестр

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки»</i>	25	10
2	<i>Выступление на семинаре «Двигательные способности и способы их оценки»</i>	10	10
3	Опрос по теме «Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле»	23	10
4	Опрос по теме «Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля»	28	10
5	Реферат по теме «Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки»	27	10
6	Реферат по теме «Двигательные способности и способы их оценки»	31	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<i>дифференцированный зачет</i>		30
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме, пропущенной студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме, пропущенной студентом</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Современные биомеханические средства контроля в спорте для обучающихся гуманитарного института 4 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.00 «Физическая культура» направленности (профиль) спортивная подготовка очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7/8 семестр

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки»	25	10
2	Выступление на семинаре «Двигательные способности и способы их оценки»	10	10
3	Опрос по теме «Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле»	23	10
4	Опрос по теме «Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля»	28	10
5	Реферат по теме «Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки»	27	10
6	Реферат по теме «Двигательные способности и способы их оценки»	31	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<i>дифференцированный зачет</i>		30
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля»»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме, пропущенной студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме, пропущенной студентом</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 биомеханики**

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

**«Б1.В.ДВ.7.1 (очная форма обучения), Б1.В.ДВ.6.1. (заочная форма  
обучения)  
– СОВРЕМЕННЫЕ БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ В  
СПОРТЕ»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы.**

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 7, 8.**

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

*Целью освоения элективной дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях. Ознакомить студентов с принципами работы, возможностями и ограничениями в использовании современных аппаратно-программных комплексов для проведения биомеханического контроля в спорте*

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная	Заочная форма
1	3	5	6	7
ОПК-1	<b>Знать:</b> - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности;	8		9
	<b>Уметь:</b> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	8		9
	<b>Владеть:</b> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	8		9
ОПК-5	<b>Знать:</b> - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	8		9
	<b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	8		9

	<b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	8		9
<b>ПК-14</b>	<b>Знать:</b> - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	8		9
	<b>Уметь:</b> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	8		9
	<b>Владеть:</b> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	8		9
<b>ПК-29</b>	<b>Знать:</b> - методы математической статистики; - методы и принципы обеспечения стандартизации измерений; - условия и факторы, влияющие на качество измерений;	8		9
	<b>Уметь:</b> - квалифицированно применять метрологически обоснованные средства и методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;	8		9
	<b>Владеть:</b> - навыками получения первичной информации и обработки результатов исследования; - навыками работы с программными средствами при обработке результатов исследования;	8		9
<b>ПК-30</b>	<b>Знать:</b> - принципы организации научного исследования;	8		9
	<b>Уметь:</b> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;	8		9
	<b>Владеть:</b> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8		9

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):  
очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле.	7	4	8	18	Опрос по теме	



2	Тема 2. Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля.		6	10	26	Опрос по теме	
3	Тема 3. Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки.		6	8	24	Выступление на семинаре Реферат	
4	Тема 4. Двигательные способности и способы их оценки.		4	8	22	Выступление на семинаре Реферат	
							<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов: 144</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		

### **заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Виды контроля и понятие о биомеханическом контроле.	8	0,5		34	Опрос по теме	
2	Тема 2. Аппаратно-программные комплексы для проведения биомеханического контроля.		0,5	2	34	Опрос по теме	
3	Тема 3. Спортивно-техническое мастерство и методы его оценки.		0,5	2	34	Выступление на семинаре Реферат	
4	Тема 4. Двигательные способности и способы их оценки.		0,5	2	34	Выступление на семинаре Реферат	
							<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов: 144</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.7.2. Спортивная генетика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

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

---

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

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

---

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

Составители:

Панасюк Татьяна Владимировна – доктор биологических наук, профессор

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

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины.** Углубить знания о генетике человека, а именно о полиморфных системах генома человека, ассоциированных с морфофункциональными и психофизиологическими характеристиками высококвалифицированных спортсменов, которые имеют огромное значение в спортивном отборе и спортивной тренировке.

**2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП).** Дисциплина «Спортивная генетика» Б1.В.ДВ.7.2. является дисциплиной по выбору вариативной части. Спортивная генетика реализуется на восьмом семестре согласно учебному плану направления подготовки Физическая культура для очной формы обучения. Базой для спортивной генетики являются такие науки, как биология, физиология человека, биохимия, общая генетика.

Знания этих дисциплин позволяют использовать тренировочные нагрузки таким образом, чтобы они не приводили к патологическим изменениям жизненно важных систем организма.

Студенты должны уметь применять свои знания в осуществлении методической переработки данных, полученных в ходе молекулярно-генетического обследования, планирования спортивной тренировки, в проведении занятий, в организации учебно-методической деятельности, научно-исследовательской деятельности, связанной с изучением биологии человека на всех этапах его развития.

Данный курс реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
	наименование			

1	3	5	6	7
<i>ПК-10</i>	<b>Знать:</b> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8		10
	<b>Уметь:</b> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	8		10
	<b>Владеть:</b> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8		10
<i>ПК-29</i>	<b>Знать:</b> - методы математической статистики; - методы и принципы обеспечения стандартизации измерений; - условия и факторы, влияющие на качество измерений; - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте.	8		10
	<b>Уметь:</b> - квалифицированно применять метрологически обоснованные средства и методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте; - метрологически грамотно использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей различных видов подготовленности спортсменов и их соревновательных и тренировочных нагрузок; - обобщать результаты исследования и формулировать выводы.	8		10
	<b>Владеть:</b> - навыками получения первичной информации и обработки результатов исследования; - навыками работы с программными средствами при обработке результатов исследования; - умениями получать и обрабатывать имеющиеся результаты с помощью новейших информационных технологий; - навыками аргументированного представления полученных в результате исследования выводов; - методами математической статистики и навыками рационального использования современной компьютерной техники.	8		10
<i>ПК-30</i>	<b>Знать:</b> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных. <b>Уметь:</b> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся	8		10
		8		10

результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. <b>Владеть:</b> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8	10
--	---	----

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивная генетика».

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивная генетика» составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в курс дисциплины «Спортивная генетика»	8	2	2	10		
2	Основы наследственности	8	4	8	10		
3	Методы молекулярной диагностики	8	4	8	10		
4	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с функциональными характеристиками ACE, ACTN3, EPAS1, NOS3, BDKRB2, PPAR, MSTN и другие	8	2	4	10		
5	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с морфологическими особенностями FTO, GH, GHRHR, AR и другие	8	2	4	20		
6	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с психологическими особенностями DRD2, DRD4, MAO, COMT	8	2	4	20		

7	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные со спортивной и соревновательной успешностью в различных видах спорта	8	4	4	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Диф. зачет</b>

### Заочная форма обучения 10 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в курс дисциплины «Спортивная генетика»	10	2		20		
2	Основы наследственности	10		2	10		
3	Методы молекулярной диагностики	10		2	10		
4	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с функциональными характеристиками ACE, ACTN3, EPAS1, NOS3, BDKRB2, PPAR, MSTN и другие	10		2	20		
5	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с морфологическими особенностями FTO, GH, GHRHR, AR и другие	10			20		
6	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с психологическими особенностями DRD2, DRD4, MAO, COMT	10			20		
7	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные со спортивной и соревновательной успешностью в различных видах спорта	10			36		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		<b>Диф. зачет</b>

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

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

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

### **Перечень вопросов для диф. зачета по курсу «Спортивная генетика»**

1. Задачи и цели спортивной генетики.
2. Изменчивость и наследственность – основные свойства живых организмов.
3. Виды изменчивости.
4. Ген: строение и функционирование.
5. Генотип и фенотип. Понятие аллеля.
6. Структурно-функциональная организация генома человека.
7. Экспрессия гена.
8. Генетический код. Свойства генетического кода.
9. Поток информации в клетке человека. Процессы матричного синтеза.
10. Методы определения нуклеотидной последовательности ДНК человека.
11. Полимеразная цепная реакция (ПЦР).
12. Полиморфизм длины рестриционных фрагментов.
13. Полиморфизм длины амплификационных фрагментов.
14. ПЦР в реальном времени (real-time PCR).
15. Использование ПРЦ в реальном времени для генотипирования ДНК человека.
16. Секвенирование ДНК по Сэнгеру.
17. Пиросеквенирование ДНК.



18. Полиморфные генетические системы ассоциированные с морфологическими характеристиками спортсменов.

19. Полиморфные генетические системы ассоциированные с функциональными характеристиками спортсменов.

20. Полиморфные генетические системы ассоциированные с психологическими характеристиками спортсменов.

21. Полиморфные генетические системы ассоциированные со спортивной и соревновательной успешностью спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

22. Полиморфизм гена ACE и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

23. Полиморфизм гена ACTN3 и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

24. Полиморфизм гена EPAS1 и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

25. Полиморфизм гена HIF1A и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

26. Полиморфизм гена BDKRB2 и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

27. Полиморфизм гена NOS3 и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

28. Полиморфизм гена ADRB2 и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

29. Полиморфизм гена SKMM и его ассоциации с морфофункциональными характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

30. Полиморфизм гена GH1 и его ассоциации с морфологическими особенностями спортсменов, представляющих различные виды спорта.

31. Полиморфизм гена GH1 и его ассоциации с морфологическими особенностями спортсменов, представляющих различные виды спорта.

32. Полиморфизм гена FTO и его ассоциации с морфологическими особенностями спортсменов, представляющих различные виды спорта.

33. Полиморфизмы генов семейства PPAR и их ассоциации с морфологическими особенностями спортсменов, представляющих различные виды спорта.

34. Полиморфизм гена DRD2 и его ассоциации с психологическими характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

35. Полиморфизм гена DRD4 и его ассоциации с психологическими характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

36. Полиморфизм гена MAOA и его ассоциации с психологическими характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

37. Полиморфизм гена COMT и его ассоциации с психологическими характеристиками спортсменов, представляющих различные виды спорта.

38. Методологические подходы к комплексной оценке влияния полиморфных систем генома человека на формирование фенотипа успешного спортсмена (на примере циклических видов спорта).

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

**а) ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Бочков Н.П. Генетика человека: Наследственность и патология / Бочков Н.П. - М.: Медицина, 1978. - 382 с.: ил.

2. Дитль Г. - М. Генетика человека в социалистическом обществе / Дитль Г. - М., Газе Г., Кранхольд Г. - Г. - М.: Мысль, 1984. - 191 с.

3. Дитль Г. - М. Генетика человека в социалистическом обществе : Философско-этические и социальные проблемы. Пер. с нем. / Дитль Г. - М., Газе Г., Кранхольд Г. - Г. - М.: Мысль, 1981. - 208 с.

4. Иммуногенетика человека. Т. 1 : Основные принципы и клиническое значение: В 2-х т. / Под ред. С. Литвина; Пер. с англ. Еремеева В. В., Пронина А.В. - М.: Мир, 1994. - 492 с.: ил.

5. Иммуногенетика человека. Т. 2 : Основные принципы и клиническое значение: В 2-х т. / Под ред. С. Литвина; Пер. с англ. Еремеева В. В. и др. - М.: Мир, 1994. - 368 с.: ил.

6. Маккьюсик В. Генетика человека / Пер. с англ. Т. С. Котовой и О. В. Рохлина. Под ред. и с предисл. д-ра биол. наук В. П. Эфроимсона. - М.: Мир, 1967. - 200 с.: ил.

#### б) ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1.Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология: Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры.- М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2.Шевченко В.А., Топорнина Н.А., Стволинская Н.С. Генетика человека. Учебник для студентов ВУЗов. М., «ВЛАДОС», 2004.

3.Фогель Ф., Мотульски А. Генетика человека. В трех томах. М., «Мир», 1989.

4.Бочков Н.П., Пузырев В.П., Смирнихина С.А. Клиническая генетика. Учебник. М., «ГОЭТАР-Медиа», 2011.

5.Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта: монография. М., «Советский спорт», 2009.

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

1.<http://www.elibrary.ru>

2. [http://medikweb.ru/anatom\\_atlas/](http://medikweb.ru/anatom_atlas/)

3. <http://skeletos.zharko.ru/main/G1Anatomy>

4. <http://nashol.com/2017030593403/zanimatelnaya-anatomiya-strannosti-nashego-tela-chast-1-djuan-s.html>

5. <http://evolution.powernet.ru/>

6. <https://azbyka.ru/uchenye-o-teorii-evolyucii>

7. <http://www.antropos.msu.ru/>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

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

Аудитории для проведения лекций и практических занятий, компьютер, мультимедиа, библиотека, Анатомический музей кафедры анатомии и биологической антропологии, кафедральная антропометрическая лаборатория. Лабораторий НИИиМ Антропологии МГУ им. М.В. Ломоносова.

В процессе реализации курса «Спортивная генетика» необходимо следующее оборудование:

1. компьютерный класс с подключением к сети интернет;
2. мультимедиа проектор;
3. антропометрические инструменты (антропометр Мартина, скользящий циркуль, толстотный циркуль, калипер, гониометр, сантиметровая лента), медицинские весы, динамометры, биоимпедансный анализатор.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Спортивная генетика для обучающихся института Спорта и физического воспитания 4и 5\_курса, направления подготовки Физическая культура профиль Спортивная подготовка в избранном виде спорта Очной и заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр для очной формы обучения и 10 семестр для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: диф. зачет .

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Основы наследственности»	22 неделя	10
2	Выступление на семинаре «Методы молекулярной диагностики»	27 неделя	10
3	Выступление на семинаре «Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с психологическими особенностями DRD2, DRD4, MAO, COMT»	30 неделя	10
4	Выступление на семинаре «Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные со спортивной и соревновательной успешностью в различных видах спорта»	34 неделя	10
5	Написание реферата по выбранной теме	38 неделя	10
6	Презентация по выбранной теме	38 неделя	16
7	Посещение занятий	В течение семестра	14
	<b>дифференцированный зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Основы наследственности»	5
3	Выступление на семинаре «Методы молекулярной диагностики»	5
4	Выступление на семинаре «Полиморфные генетические системы генома	5

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

	человека»	
5	Написание реферата по выбранной теме	10
6	Презентация по выбранной теме	10
7	Наличие конспекта лекции и занятий	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 Спорта и физического воспитания**  
**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

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

**«Б1.В.ДВ.7.2. Спортивная генетика»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины Спортивная генетика** составляет [4] зачетных единиц.

**1.Семестр(ы) освоения дисциплины:** [8 семестр для очной формы обучения и 10 семестр для заочной формы обучения ].

**2.Цель освоения дисциплины:** [Углубить знания о генетике человека, а именно о полиморфных системах генома человека, ассоциированных с морфофункциональными и психофизиологическими характеристиками высококвалифицированных спортсменов, которые имеют огромное значение в спортивном отборе и спортивной тренировке].

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

Способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ПК-10);

Способность применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы (ПК-29);

Способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

**4.Краткое содержание дисциплины Спортивная генетика:**

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в курс дисциплины «Спортивная генетика»	8	2	2	10		



2	Основы наследственности	8	4	8	10		
3	Методы молекулярной диагностики	8	4	8	10		
4	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с функциональными характеристиками ACE, ACTN3, EPAS1, NOS3, BDKRB2, PPAR, MSTN и другие	8	2	4	10		
5	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с морфологическими особенностями FTO, GH, GHRHR, AR и другие	8	2	4	20		
6	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с психологическими особенностями DRD2, DRD4, MAO, COMT	8	2	4	20		
7	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные со спортивной и соревновательной успешностью в различных видах спорта	8	4	4	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Диф. зачет</b>

### Заочная форма обучения 10 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в курс дисциплины «Спортивная генетика»	10	2		20		
2	Основы наследственности	10		2	10		
3	Методы молекулярной диагностики	10		2	10		
4	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с функциональными характеристиками ACE, ACTN3, EPAS1, NOS3, BDKRB2, PPAR, MSTN и другие	10		2	20		

<b>5</b>	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с морфологическими особенностями FTO, GH, GHRHR, AR и другие	<b>10</b>			<b>20</b>		
<b>6</b>	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные с психологическими особенностями DRD2, DRD4, MAO, COMT	<b>10</b>			<b>20</b>		
<b>7</b>	Полиморфные генетические системы генома человека, ассоциированные со спортивной и соревновательной успешностью в различных видах спорта	<b>10</b>			<b>36</b>		
<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>			<b>Диф. зачет</b>

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.7.3 Спортивная эргогеника»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):  
Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель: Тамбовцева Ригта Викторовна-доктор биологических наук,  
профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им.  
Н.И.Волкова;

Плетнева Елена Викторовна-заведующая методическим кабинетом кафедры  
биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова;

Рецензент:

---

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ДВ.7.3 Спортивная эргогеника» является: вооружить будущих специалистов в области физической культуры и спорта точными знаниями о факторах, приводящих к возрастанию работоспособности человека, роли процессов преобразования энергии в совершенствовании человеческого организма, особенностях реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных упражнений. В практику спорта внедряются методологии направленного эргогенного воздействия: фармакологическая, диетологическая, физиологическая, техногенная.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

ОПК-1.Способность определять анатомио-морфологические, физиологические, биохимические, биомехантческие, психологические

особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

ПК-15.Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

ПК-19. Способность различать программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включая в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-1	<i>Знать:последовательность биохимических преобразований, протекающих в организме в процессе индивидуального развития</i>	8		
	<i>Знать:биохимические особенности проявления влияния на организм физкультурно-спортивной деятельности</i>	8		
	<i>Уметь:анализировать влияние на биохимические показатели состояния организма физкультурно-спортивной деятельности с учетом пола и возраста</i>	8		
	<i>Владеть:методами биохимического контроля, определяющими влияние физкультурно-спортивной деятельности на организм</i>	8		

<b>ПК-15</b>	<i>Знать: средства и методы самоконтроля для оценки результатов спортивной деятельности</i>	8		
	<i>Уметь: осуществлять самоконтроль для оценки результатов спортивной деятельности</i>	8		
<b>ПК-19</b>	<i>Владеть: навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности</i>	8		
	<i>Знать: технологии управления массой тела и принципы использования рационального питания в физкультурно-спортивной деятельности</i>	8		
	<i>Уметь: применять спектр средств и методов оздоровительной направленности в практической деятельности</i>	8		
	<i>Владеть методами использования эргогенических средств оздоровительной направленности</i>	8		

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц**, 144 академических часа.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Роль биохимических и биоэнергетических факторов в проявлении работоспособности человека, их влияние на спортивную работоспособность.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
<b>2</b>	Основные эргогенические критерии, используемые в современных спортивных технологиях.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
<b>3</b>	Роль питания в спорте высших	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		

	достижений.						
4	Фармакологические препараты, как эргогенические средства, используемые для восстановления физической работоспособности спортсменов.	8	2	2	8		
5	Гипоксическая тренировка как метод повышения спортивной работоспособности	8		2	8		
6	Интервальная гипоксическая тренировка, как метод повышения спортивной работоспособности	8	2	2	8		
7	Оценка анаэробных и аэробных биоэнергетических процессов, обеспечивающих распад первичных источников энергии и возобновления запасов АТФ.	8	2	2	8		
8	Определение динамики метаболических состояний при напряженной мышечной деятельности.	8	2	4	8		
9	Оценка количественных критериев в исследовании биоэнергетических процессов: скорость развертывания, максимальная мощность, метаболическая емкость, энергетическая эффективность.	8	2	4	8		
10	Оценка биохимических и биоэнергетических характеристик процессов утомления и восстановления при напряженной мышечной деятельности	8	2	2	8		



11	Определение биохимических и эргогенических принципов систематизации упражнений.	8	2	4	8		
							Дифференцированный зачет
<b>Итого часов: 144</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Роль биохимических и биоэнергетических факторов в проявлении работоспособности человека, их влияние на спортивную работоспособность.	9			12		
2	Основные эргогенические критерии, используемые в современных спортивных технологиях.	9	2		12		
3	Роль питания в спорте высших достижений.	9		1	14		
4	Фармакологические препараты, как эргогенические средства, используемые для восстановления физической работоспособности спортсменов.	9		1	12		

<b>5</b>	Гипоксическая тренировка как метод повышения спортивной работоспособности	<b>9</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>6</b>	Интервальная гипоксическая тренировка, как метод повышения спортивной работоспособности	<b>9</b>	<b>2</b>		<b>12</b>		
<b>7</b>	Оценка анаэробных и аэробных биоэнергетических процессов, обеспечивающих распад первичных источников энергии и возобновления запасов АТФ.	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>8</b>	Определение динамики метаболических состояний при напряженной мышечной деятельности.	<b>9</b>	<b>2</b>		<b>14</b>		
<b>9</b>	Оценка количественных критериев в исследовании биоэнергетических процессов: скорость разворачивания, максимальная мощность, метаболическая емкость, энергетическая эффективность.	<b>9</b>	<b>2</b>		<b>12</b>		
<b>10</b>	Оценка биохимических и биоэнергетических характеристик процессов утомления и восстановления при напряженной мышечной деятельности	<b>9</b>	<b>2</b>		<b>14</b>		
<b>11</b>	Определение биохимических и эргогенических принципов систематизации упражнений.	<b>9</b>	<b>2</b>		<b>12</b>		
							<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов: 144</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		

*На каждую форму обучения заполняется отдельная таблица.*

*В графу Форма промежуточной аттестации (по семестрам) вносятся формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом, в том числе наличие курсовых работ.*

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Промежуточная аттестация проходит в виде устного ответа на вопросы.

### **Примерный перечень заданий к дифференцированному зачету по всему курсу**

1. Предмет биоэнергетики спорта. Современное состояние исследований в этой дисциплине.

2. Законы термодинамики и их проявление в биоэнергетических процессах в организме человека.

3. Источники энергии для жизнедеятельности человека. Их сравнительная характеристика.

4. Биохимические процессы, обеспечивающие энергией мышечную работу.

5. Количественные характеристики процессов энергообразования: максимальная мощность, метаболическая ёмкость, эффективность. Факторы, их определяющие.

6. Понятие о метаболических состояниях организма человека. Биоэнергетические показатели метаболических состояний.

7. Критические режимы мышечной деятельности, при которых происходит смена метаболических состояний.

8. Классификация физических упражнений по преимущественной направленности на совершенствование различных процессов энергообразования.

9. Классификация упражнений по зонам относительной мощности. Биоэнергетическая характеристика упражнений, выполняемых в разных зонах относительной мощности.

10. Биоэнергетические характеристики утомления. Центральные и периферические факторы в развитии утомления.

11. Последовательность процессов, приводящих к развитию утомления при выполнении нагрузок в различных зонах относительной мощности.

12. Направленность восстановительных процессов после мышечной работы. Срочное и отставленное восстановление. Энергетическое обеспечение восстановительных процессов.
13. Гетерохронность восстановления. Временные параметры различных восстановительных процессов.
14. Анаболическая фаза восстановления. Суперкомпенсация. Причины её возникновения.
15. Использование явления суперкомпенсации при построении тренировки, направленной на повышение работоспособности спортсменов.
16. Многофакторная природа спортивной работоспособности. Факторы потенциалов и факторы производительности. Аэробная и анаэробная работоспособность спортсменов.
17. Факторы потенциалов и факторы производительности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.
18. Биоэнергетические факторы, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств спортсменов.
19. Эргометрические критерии силы и мощности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.
20. Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки в спорте.
21. Биоэнергетические компоненты выносливости.
22. Тесты и критерии для оценки выносливости.
23. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие алактатного компонента выносливости.
24. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие гликолитического компонента выносливости.
25. Биоэнергетическое обоснование средств и методов совершенствования аэробного компонента выносливости.
26. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки.
27. Проявление зависимости «доза – эффект» в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.
28. Биоэнергетические принципы спортивной тренировки.
29. Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.
30. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.
31. Эрогенные средства и методы, направленные на повышение спортивной работоспособности и потенцирование тренировочного эффекта физических нагрузок.
32. Организация биохимического контроля в спорте для оценки биоэнергетических функций у спортсменов.
33. Мониторинг срочного биоэнергетического эффекта тренировки.
34. Мониторинг отставленного эффекта тренировки.
35. Мониторинг кумулятивного эффекта тренировки

*В данном разделе приводится перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации. Оценочные средства по дисциплине (модулю) формируются в виде типовых контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. Приводятся темы курсовых работ и др.*

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

а) Основная литература:

1. Волков Н.И., Олейников В.И. Биоэнергетика спорта. – М.: Советский спорт, 2011
2. Черемисинов В.Н. Биохимия. – М.: «Физическая культуры», 2009.
3. Михайлов С.С. Спортивная биохимия. – М.: Советский спорт, 2011

б) Дополнительная литература:

1. Иванов К.П. Основы энергетики организма, т. 3 Физиологическая и социальная энергетика человека. – СПб.: Наука, 2000.
2. Волков Н.И., Карасёв А.В., Сметанин В.Я., Смирнов В.В. Интервальная гипоксическая тренировка. – М.: Военная академия РВВСН им. Петра Великого, 2000.
3. Волков Н.И. Биоэнергетические процессы при мышечной деятельности//
4. Таймазов В.А., Марьянович А.Т. Биоэнергетика спорта. – СПб: Шатон, 2002
5. Физиология человека: учебник для ВУЗов физической культуры/ под общей редакцией В.И. Тхоревского, гл. 13 – М.: Физкультура, образование и наука, 2001.
6. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса/ под редакцией Дж.А. Мак Дугала, Г.Э. Уэнгера, Г. Дж. Грина / – Киев: Олимпийская литература, 1998.
7. Viru F., Viru M. Biochemical monitoring of sport training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.

*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.*

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

<http://www.vesti-nauka.ru> - сайт новостей в науке

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> – сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<http://ru.wikipedia.org> – сетевая энциклопедия «Википедия»

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.7.3 Спортивная эргогеника, для обучающихся института спорта и физического воспитания 4\_курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 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): 8-для очной формы обучения, 9- для заочной формы обучения семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

Если номера семестров не совпадают при реализации дисциплины (модуля) на очной или заочной формах обучения, то указываются номера семестров отдельно для каждой формы обучения.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.	24 неделя	5
2	Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения	25 неделя	5
3	Контрольная работа на тему: Адаптогены	27 неделя	5
4	Контрольная работа на тему: Пути ресинтеза АТФ	28 неделя	5
5	Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта	29 неделя	15
6	Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления	30-31 неделя	5
7	Написание реферата по теме: « Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения»	В течение семестра	15
8	Презентация по темам выбор из предложенных	В течение семестра	10
9	Эссе на тему: «Классификация мышечной работы в избранном виде спорта»	В течение семестра	5

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<i>Зачёт /дифференцированный зачет/экзамен</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю)пропущенному студентом)	5
3	Выступление на семинаре по пропущенной теме	10
4	Подготовка доклада по теме на выбор из предложенных	5
5	Дополнительное тестирование по пропущенной теме/модулю	5
6	Написание реферата по теме на выбор из предложенных	15
7	Презентация по теме на выбор из предложенных	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова**

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

**«Б1.В.ДВ.7.3 Спортивная эргогеника»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль):  
Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.

Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** 4 зачетных единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):**8-для очной формы обучения, 9-для заочной формы обучения.

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

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

ОПК-1.Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомехантические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

ПК-15.Способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

ПК-19. Способность различать программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включая в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

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

**Очная форма обучения**

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Роль биохимических и биоэнергетических факторов в проявлении работоспособности человека, их влияние на спортивную работоспособность.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
<b>2</b>	Основные эргогенические критерии, используемые в современных спортивных технологиях.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
<b>3</b>	Роль питания в спорте высших достижений.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		
<b>4</b>	Фармакологические препараты, как эргогенические средства, используемые для восстановления физической работоспособности спортсменов.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
<b>5</b>	Гипоксическая тренировка как метод повышения спортивной работоспособности	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		
<b>6</b>	Интервальная гипоксическая тренировка, как метод повышения спортивной работоспособности	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
<b>7</b>	Оценка анаэробных и аэробных биоэнергетических процессов, обеспечивающих распад первичных источников энергии и возобновления запасов АТФ.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
<b>8</b>	Определение динамики метаболических состояний	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		

	при напряженной мышечной деятельности.						
9	Оценка количественных критериев в исследовании биоэнергетических процессов: скорость развертывания, максимальная мощность, метаболическая емкость, энергетическая эффективность.	8	2	4	8		
10	Оценка биохимических и биоэнергетических характеристик процессов утомления и восстановления при напряженной мышечной деятельности	8	2	2	8		
11	Определение биохимических и эргогенических принципов систематизации упражнений.	8	2	4	8		
							<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов: 144</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Роль биохимических и биоэнергетических факторов в	9			12		

	проявлении работоспособности человека, их влияние на спортивную работоспособность.						
2	Основные эргогенические критерии, используемые в современных спортивных технологиях.	9	2		12		
3	Роль питания в спорте высших достижений.	9		1	14		
4	Фармакологические препараты, как эргогенические средства, используемые для восстановления физической работоспособности спортсменов.	9		1	12		
5	Гипоксическая тренировка как метод повышения спортивной работоспособности	9		2	12		
6	Интервальная гипоксическая тренировка, как метод повышения спортивной работоспособности	9	2		12		
7	Оценка анаэробных и аэробных биоэнергетических процессов, обеспечивающих распад первичных источников энергии и возобновления запасов АТФ.	9	2	2	12		
8	Определение динамики метаболических состояний при напряженной мышечной деятельности.	9	2		14		
9	Оценка количественных критериев в исследовании биоэнергетических процессов: скорость развертывания, максимальная мощность,	9	2		12		

	метаболическая емкость, энергетическая эффективность.						
<b>10</b>	Оценка биохимических и биоэнергетических характеристик процессов утомления и восстановления при напряженной мышечной деятельности	<b>9</b>	<b>2</b>		<b>14</b>		
<b>11</b>	Определение биохимических и эргогенических принципов систематизации упражнений.	<b>9</b>	<b>2</b>		<b>12</b>		
							<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов: 144</b>		<b>2</b>	<b>6</b>		<b>136</b>		



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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра спортивная медицина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.7.4 ПИТАНИЕ В СПОРТЕ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «**Питание в спорте**» утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017г.

Рабочая программа дисциплины «**Питание в спорте**» обновлена на основании решения заседания кафедры спортивной медицины  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_ 20 г.

Рабочая программа дисциплины «**Питание в спорте**» обновлена на основании решения заседания кафедры спортивной медицины  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_ 20 г.

Рабочая программа дисциплины «**Питание в спорте**» обновлена на основании решения заседания кафедры спортивной медицины  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_ 20 г.

Рабочая программа дисциплины «**Питание в спорте**» обновлена на основании решения заседания кафедры спортивной медицины  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_ 20 г.

**Составитель:**

Григорьева Ольга Валентиновна – кандидат педагогических наук, доцент  
- доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

Рецензент: д.п.н., профессор, зав.кафедрой МКФФК Гониянц С.А.

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Питание в спорте»**

Цель освоения дисциплины «Питание в спорте» - овладение студентами основ фундаментальных знаний в области рационального спортивного питания, в зависимости от определенного этапа спортивной тренировки и поставленных педагогических задач для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также формирования здорового образа жизни. Программа читается на русском языке.

**2. Место дисциплины «Питание в спорте» в структуре ООП (ОПОП) –**  
4 курс, 8 семестр очное и 5 курс 10 семестр заочное обучение.

Дисциплина относится к вариативной части элективной дисциплины по физической культуре и спорту по выбору Б1.В.ДВ.7.4 рабочей учебной программы для набора 2017 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

*Рациональное питание* - это своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, включающей энергию и пищевые вещества в необходимых количествах и в правильном соотношении.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и развитие организма, возмещает все энергетические и вещественные затраты, увеличивает его сопротивляемость вредным влияниям окружающей среды, способствует развитию функциональных возможностей и повышает общую и специальную работоспособность.

Данный курс определяет профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретических и практических основ здорового образа жизни, знаний о нутрициологии, диетологии, различных систем питания, знаниями об основных факторах, воздействующих на состояние здоровья,

реализуемых на базе разносторонних знаний дисциплин медико-биологического комплекса.

Дисциплина органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана общая и специальная гигиена, экология, анатомия, спортивная медицина, физиология, педагогика, психология, биология, БЖД, философия и др.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Питание в спорте», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине «Питание в спорте»	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-18	<i>Знать:</i> биологическую ценность пищевых компонентов и суточную потребность в них.	8сем.	-	10сем.
	<i>Уметь:</i> выявлять отклонения здоровья, вызванные нарушением питания.	8сем.	-	10сем.
	<i>Владеть:</i> навыками контроля питания на спортивных объектах.	8сем.	-	10сем.
ПК-19	<i>Знать:</i> эколого-климатические аспекты питания	8сем.	-	10сем.
	<i>Уметь:</i> оценивать санитарно-эпидемиологическую экспертизу пищевых продуктов.	8сем.	-	10сем.
	<i>Владеть:</i> методами подбора продуктов для различных диет питания.	8сем.	-	10сем.

### 4. Структура и содержание дисциплины «Питание в спорте»

Общая трудоемкость дисциплины «Питание в спорте» составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

**Очная форма обучения – 8 семестр**

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие принципы организации питания.	8	2	2	5	-	
2	Доброкачественность питания.	8	-	2	5	-	
3	Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.	8	2	2	5	-	
4	Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны.	8	2	2	5	-	
5	Понятие о лечебно-профилактическом питании.	8	2	2	5	-	
6	Энерготраты, качественный состав питания.	8	2	2	5	-	
7	Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании человека.	8	2	2	5	-	
8	Вода. Витамины и витаминоподобные соединения. Минеральные вещества.	8	-	2	5	-	
9	Рекомендуемые пищевые продукты для составления оптимального рациона.	8	2	2	5	-	
10	Режимы питания.	8	-	2	5	-	
11	Особенности питания в различных климатических условиях.	8	2	2	5	-	
12	Питательные смеси и препараты. Биокорректоры.	8	2	2	5	-	
13	Питание при трансмеридиальных перелетах.	8	-	2	5	-	
14	Питание в связи с регулированием массы тела.	8	-	2	5	-	
15	Кулинарные рецепты для регулирования массы тела.	8	-	2	5	-	
16	Питание по группам крови.	8	-	-	5	-	
17	Расстройства питания – анорексия и булимия.	8	2	2	5	-	
18	Частные советы. Практические рекомендации по диетологии.	8	-	2	5	-	
	<b>Итого: 144 ч.</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 10 семестр

№	Раздел дисциплины «Питание в спорте»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие принципы организации питания.	10	2	-	6	-	
2	Доброкачественность питания.	10	-	2	6	-	
3	Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.	10	-	-	6	-	
4	Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны.	10	-	-	6	-	
5	Понятие о лечебно-профилактическом питании.	10	-	-	8	-	
6	Энерготраты, качественный состав питания.	10	-	-	8	-	
7	Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании человека.	10	-	2	8	-	
8	Вода. Витамины и витаминоподобные соединения. Минеральные вещества.	10	-	-	8	-	
9	Рекомендуемые пищевые продукты для составления оптимального рациона.	10	-	2	8	-	
10	Режимы питания.	10	-	-	8	-	
11	Особенности питания в различных климатических условиях.	10	-	-	8	-	
12	Питательные смеси и препараты. Биокорректоры.	10	-	-	8	-	
13	Питание при трансмеридиальных перелетах.	10	-	-	8	-	
14	Питание в связи с регулированием массы тела.	10	-	-	8	-	
15	Кулинарные рецепты для регулирования массы тела.	10	-	-	8	-	
16	Питание по группам крови.	10	-	-	8	-	
17	Расстройства питания – анорексия и булимия.	10	-	-	8	-	
18	Частные советы. Практические рекомендации по диетологии.	10	-	-	8	-	
<b>Итого: 108 ч.</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Питание в спорте».**

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

### **5.2. Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.**

1. Общие и частные вопросы спортивной диетологии.
2. Общие положения организации питания спортсменов.
3. Расстройства питания – анорексия и булимия.
4. Санитарно-эпидемиологическая экспертиза пищевых продуктов.
5. Микробные пищевые отравления.
6. Питание по группам крови.
7. Диета для циклических видов спорта.
8. Диета для ациклических видов спорта.
9. Особенности диеты спортсменов.
10. Особенности питания для представителей силовых видов спорта.
11. Экологические аспекты питания спортсмена.
12. Немикробные пищевые отравления.
13. Спортивная диетология как наука.
14. Понятие о биологически активных добавках (БАД) и их гигиеническая характеристика.
15. Меры профилактики пищевых отравлений при выезде в зарубежные страны.
16. Система обеспечения безопасности питания спортсменов.
17. Обеспечение доброкачественности спортивного питания.
18. Фальсификация продуктов как проблема безопасности питания.
19. Рекомендуемые пищевые продукты для рациона спортсмена.
20. Биологически активные добавки в спортивной практике.
21. Основы спортивной диетологии.

22. Расстройства питания. Меры профилактики и борьбы.
23. Санитарно- гигиенические аспекты обеспечения питания спортсмена.
24. Система сбалансированного питания.
25. Основные положения составления пищевых рационов для различных групп населения.
26. Режим питания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности.
27. Система низкокалорийного питания.
28. Система раздельного питания.
29. Система вегетарианского питания.
30. Методические подходы к голоданию

**Примерный перечень вопросов к диф. зачету по всей дисциплине  
«Питание в спорте» для студентов очной формы обучения в 8 семестре и  
заочной формы обучения в 10 семестре**

1. Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.
2. Организационно-методические основы обеспечения безопасности питания спортсменов высокой квалификации и представителей базового уровня спортивного мастерства, физкультурников
3. Понятия доброкачественности питания и фальсификации продуктов.
4. Обеспечение безопасности применения средств адекватного питания - неотъемлемая часть подготовки спортсменов.
5. Меры профилактики пищевых отравлений при выезде в зарубежные страны.
6. Профилактика острых кишечных инфекций.
7. Гигиенические требования к оборудованию и содержанию предприятий общественного питания.
8. Профилактика пищевых отравлений.
9. Классификация пищевых отравлений.
10. Микробные пищевые отравления.



11. Немикробные пищевые отравления.
12. Зоонозные инфекции и их профилактика.
13. Гельминтозы и их профилактика.
14. Роль санитарно-эпидемиологической экспертизы в обеспечении качества и безопасности пищевых продуктов.
15. Экспертиза пищевых продуктов, полученных с применением генной инженерии.
16. Сроки годности особо скоропортящихся и скоропортящихся продуктов при температуре  $4\pm 2^{\circ}\text{C}$  (СанПиН 2.3.2.1324-03).
17. Производственный контроль и требования к качеству продукции общественного питания.
18. Оценка недоброкачества продуктов.
19. Меры профилактики пищевых отравлений при выезде в зарубежные страны.
20. Понятие о биологически активных веществах.
21. Понятие о биологически активных добавках (БАД) и их гигиеническая характеристика.
22. Нутрицевтики, парафармацевтики и пробиотики.
23. Белковые и белково-углеводные препараты и смеси.
24. Углеводные и углеводно-минеральные напитки и смеси.
25. Питательные смеси, содержащие углеводы и полиненасыщенные жирные кислоты.
26. Питательные смеси, напитки и блюда, обогащенные полиненасыщенными жирными кислотами и белками.
27. Современные натуральные БАД и биокорректоры спортивного назначения.
28. Пробиотики и пребиотики.
29. Разработка оптимального питания спортсменов - олимпийцев с учётом климатических особенностей.
30. Спортивная диетология как наука.

31. Теория питания и спортивная диетология.
32. Особенности диеты спортсменов.
33. Особенности питания для представителей силовых видов спорта.
34. Диета для циклических видов спорта.
35. Питание единоборцев.
36. Особенности питания спортсменов - экстремалов.
37. Понятие о лечебно-профилактическом питании.
38. Диеты при гастритах.
39. Экологические аспекты питания спортсмена.
40. Питание по группам крови.
42. Расстройства питания – анорексия и булимия.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Питание в спорте»**

*а) Основная литература:*

1. Полиевский С.А. Безопасность адекватного питания спортсменов и туристов: учеб. пособие / С.А. Полиевский, Г.А. Ямалетдинова. - Екатеринбург: [Изд-во Гуманитар. ун-т], 2013. - 168 с.

2. Полиевский С.А. Спортивная диетология: учеб. для студентов высш. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" / С.А. Полиевский. - М.: Academia, 2015. - 202 с.

*б) Дополнительная литература:*

1. Дифференциация питания детей в современных российских семьях: Социально-экономический аспект /Гайфуллин, Мигунова, Садыков // Здоровье и образование в XXI веке. Журнал научных статей .— 2016 <https://rucont.ru/efd/384622>

2. Качество питания семей с детьми в условиях современной российской действительности /Мигунова, Садыков // Здоровье и образование в XXI веке. Журнал научных статей .— 2016 <https://rucont.ru/efd/384624>

3. Питание как неотъемлемая часть культуры человека /Колесникова // Воспитательная работа в школе .— 2016. <https://rucont.ru/efd/402509>

4. Спортивное питание: требования и современные подходы /Никитюк, Ключкова, Рожкова //Вопросы диетологии .— 2014 <https://rucont.ru/efd/611621>

5. Исследование отношения студентов различной специализации физкультурного факультета к спортивному питанию /В.Ю. Зиамбетов .— 2013 <https://rucont.ru/efd/247042>

**в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:** Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

- *программное обеспечение дисциплины «Питание в спорте»:*
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
  - «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  - Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Питание в спорте»**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных <sup>1</sup> и (или) групповых <sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Питание в спорте» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль - «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» форма обучения –очная и заочная

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины «Питание в спорте»: 8 семестр очной и 10 семестр заочной форм обучения

Форма промежуточной аттестации: диф. зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Доброкачественность питания»	23-24	5
2	Выступление на семинаре «Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны»	25-26	5
3	Выступление на семинаре «Энерготраты, качественный состав питания»	27-28	5
4	Выступление на семинаре «Режимы питания»	29-30	5
5	Выступление на семинаре «Особенности питания в различных климатических условиях»	31-32	5
6	Тест по теме: «Питание по группам крови»	33	10
7	Тест по теме «Биокорректоры»	34	10
8	Написание реферата по теме: «Общие принципы организации питания»	26-36	15
9	Презентация по теме: «Расстройства питания – анорексия и булимия»	35	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Диф.зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Доброкачественность питания»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Режимы питания»</i>	5
4	<i>Подготовка доклада «Питание по группам крови», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Биокорректоры»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Особенности питания в различных климатических условиях»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Расстройства питания – анорексия и булимия»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам «Питание в спорте», завершающихся диф. зачетом

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам «Питание в спорте», при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивная медицина**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.7.4 ПИТАНИЕ В СПОРТЕ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Питание в спорте» составляет 144 часа – 4 зачетные единицы.**

**2. Семестр освоения дисциплины «Питание в спорте»: 8**

**3. Цель освоения дисциплины: «Питание в спорте»** - овладение студентами основ фундаментальных знаний в области рационального спортивного питания, в зависимости от определенного этапа спортивной тренировки и поставленных педагогических задач для формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья, а также формирования здорового образа жизни.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Питание в спорте»:**

**ПК-18** - способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния занимающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;

**ПК-19** - способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

**5. Краткое содержание дисциплины «Питание в спорте»:**  
**Очная форма обучения – 8 семестр**

№	Раздел дисциплины «Питание в спорте»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие принципы организации питания.	8	2	2	5	-	

2	Доброкачественность питания.	8	-	2	5	-	
3	Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.	8	2	2	5	-	
4	Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны.	8	2	2	5	-	
5	Понятие о лечебно-профилактическом питании.	8	2	2	5	-	
6	Энерготраты, качественный состав питания.	8	2	2	5	-	
7	Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании человека.	8	2	2	5	-	
8	Вода. Витамины и витаминоподобные соединения. Минеральные вещества.	8	-	2	5	-	
9	Рекомендуемые пищевые продукты для составления оптимального рациона.	8	2	2	5	-	
10	Режимы питания.	8	-	2	5	-	
11	Особенности питания в различных климатических условиях.	8	2	2	5	-	
12	Питательные смеси и препараты. Биокорректоры.	8	2	2	5	-	
13	Питание при трансмеридиальных перелетах.	8	-	2	5	-	
14	Питание в связи с регулированием массы тела.	8	-	2	5	-	
15	Кулинарные рецепты для регулирования массы тела.	8	-	2	5	-	
16	Питание по группам крови.	8	-	-	5	-	
17	Расстройства питания – анорексия и булимия.	8	2	2	5	-	
18	Частные советы. Практические рекомендации по диетологии.	8	-	2	5	-	
	<b>Итого: 144 ч.</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения – 10 семестр

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



1	Общие принципы организации питания.	10	2	-	6	-	
2	Доброкачество питания.	10	-	2	6	-	
3	Продовольственная безопасность: показатели, критерии, категории и масштабы.	10	-	-	6	-	
4	Меры профилактики инфекционных заболеваний при выезде в зарубежные страны.	10	-	-	6	-	
5	Понятие о лечебно-профилактическом питании.	10	-	-	8	-	
6	Энерготраты, качественный состав питания.	10	-	-	8	-	
7	Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании человека.	10	-	2	8	-	
8	Вода. Витамины и витаминоподобные соединения. Минеральные вещества.	10	-	-	8	-	
9	Рекомендуемые пищевые продукты для составления оптимального рациона.	10	-	2	8	-	
10	Режимы питания.	10	-	-	8	-	
11	Особенности питания в различных климатических условиях.	10	-	-	8	-	
12	Питательные смеси и препараты. Биокорректоры.	10	-	-	8	-	
13	Питание при трансмеридиальных перелетах.	10	-	-	8	-	
14	Питание в связи с регулированием массы тела.	10	-	-	8	-	
15	Кулинарные рецепты для регулирования массы тела.	10	-	-	8	-	
16	Питание по группам крови.	10	-	-	8	-	
17	Расстройства питания – анорексия и булимия.	10	-	-	8	-	
18	Частные советы. Практические рекомендации по диетологии.	10	-	-	8	-	
	<b>Итого: 108 ч.</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>	<b>-</b>	<b>Диф.зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра физиологии**

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

### **«Б1.В.ДВ.7.5 ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»**

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания  
кафедры физиологии  
Протокол № от «»201 г.

Составитель: Москатова Альбина Карповна доктор педагогических наук, профессор

Рецензент:

---

## 1. Цель освоения дисциплины «Основы индивидуального развития»

Передать студентам необходимые знания о системе антропологических, генетических, средовых, социокультурных факторов, которые определяют закономерности индивидуального психофизиологического развития, позволяют расширить функциональные возможности и реализовать потенциальные способности ребёнка на каждом этапе онтогенеза. Обосновать рациональные подходы к созданию комфортных, здоровых условий пренатального и постнатального онтогенеза, указать факторы риска, нарушающие нормальное психофизическое развитие ребёнка и ограничивающие возможности его полноценной жизнедеятельности и обучения.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы индивидуального развития» относится к дисциплинам по выбору вариативной рабочей учебной программы **Б1.В.ДВ.6.5** для набора 2017 года.

Знание особенностей индивидуального развития, адаптивной способности детского организма на последовательных этапах онтогенеза, изучение методов тестирования физической работоспособности детей позволяет разрабатывать обоснованные индивидуальные программы психофизического совершенствования, оздоровления или ориентации на определённую спортивную специализацию.

Главное отличие авторского подхода к изучению индивидуального развития человека – следование естественному принципу целостности его организма, взаимосвязи, взаимовлиянию и взаимозависимости развития всех функциональных систем, жизненного единства развития психики и физической телесности. Студенты должны прийти к пониманию, что только целостность и гармоничность развития всего организма, подчинённость развития стимулирующему влиянию индивидуального сознания и интеллекта способны обеспечить высокую жизнеспособность, здоровье и реализацию врождённого потенциала физических, психических, нравственных и духовных качеств человеческой личности.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (№ семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-1				
	<b>Знать:</b> - основы научно-методической деятельности.	8		
	<b>Уметь:</b> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	8		
	<b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований	8		

<b>ОПК-1</b>		8		
	<b>Знать:</b> - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;	8		
	<b>Уметь:</b> - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;	8		
	<b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности	8		
<b>ПК-19</b>		8		
	<b>Знать:</b> - основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния; - базовые компоненты и факторы ЗОЖ.	8		
	<b>Уметь:</b> - извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.	8		
	<b>Владеть.</b> - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.	8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часов.

#### Очная форма обучения – 8 семестр

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич-х часах)				Форма промежуточной атт-и (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Закономерности онтогенеза человека.	8	2	2	8		
2. Основы периодизации индивидуального развития.	8		4	8		
3. Генотипическая и средовая детерминация онтогенеза.	8		4	8		
4. Эмбриогенез и раннее детство.	8	2	4	2		
5. Психофизиологический статус детей раннего возраста.	8	2	4	2		
6. Психофизиологический статус детей дошкольного возраста.	8	2	4	2		
7. Психофизиологический статус детей младшего школьного возраста.	8	2	2	10		

8. Динамика развития детей подросткового возраста.	8	2	2	10		
9. Статус и индивидуальные особенности развития юношей и девушек.	8	2	2	10		
10. Физиологический статус зрелого организма.	8	2	2	10		
11. Систематизация научной информации о факторной структуре индивидуального развития (Семинар).	8	2	2	10		
12. Актуальные проблемы возрастной физиологии в сфере ФКиС (Коллоквиум).	8	2	2	10		
<b>Итого:</b>	<b>144 часов</b>	20	34	90	8	Диф. зачет

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Основы индивидуального развития».

### Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету

1. Индивидуальное развитие человека: направляющие факторы и тенденции. Цели самореализации индивидуума, следствия ошибочных представлений о принципах онтогенеза. Рекомендации родителям и педагогам.

2. Профилактика психосоматических нарушений индивидуального развития на отдельных возрастных этапах: примеры и обоснования педагогических решений.

3. Интерактивная информационная среда, обеспечивающая реализацию индивидуального потенциала ребёнка – позитивных склонностей и черт характера, способностей, талантов в развитии личности. Роль менталитета и духовной позиции родителей, воспитателей, педагогов в индивидуальном развитии ребёнка.

4. Уникальность индивидуума и её связь с универсальными законами эволюции человечества. Личная ответственность за саморазвитие.

5. Проявления генотипа и фенотипа в индивидуальном развитии и возможности расширения границ их изменчивости.

6. Закономерности проявления сенситивности и критических периодов в индивидуальном развитии. Способы самоконтроля и самоуправления в психофизическом развитии.

7. Психофизическая оптимизация условий и сред в период внутриутробного развития особи, рекомендации родителям по профилактике его нарушений и исключению факторов риска для жизнеспособности ребёнка.

8. Сотрудничество родителей в психофизической самореализации новорожденного и грудного ребенка.

9. Оптимизация психосенсорного и психомоторного развития в раннем детстве. Развивающая ментальная среда.

10. Факторы риска, нарушающие развитие детей в дошкольном возрасте и их профилактика.

11. Психофизическая коррекция развития детей с признаками «гиперактивности» и девиантного поведения.

12. Феномен «детей индиго»: проявление необычных психофизических способностей и самосознания у детей новой генерации.

13. Психофизиологические признаки акселерации и ретардации в индивидуальном развитии детей школьного возраста.

14. Феноменология психофизической конституции юношей и девушек в связи со спортивной специализацией – примеры, самоанализ.

15. Критические периоды онтогенеза взрослых и профилактика возрастного снижения жизнеспособности.

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

### **а) Основная литература:**

1. Физиология человека – общая, спортивная, возрастная. – Учебник для вузов ФК. – А.С. Солодков и Е.Б. Сологуб. – М.: Олимпия-Пресс, 2005.

2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов вузов ФК. – М.: 2001.

3. Москатова А.К. Становление и развитие индивидуализации человека. – Учебно-методическое пособие к авторскому курсу дисциплины «Возрастная физиология» для студентов РГУФКСиТ (специальность «Физическая культура и спорт». – М.,

РГУФКСиТ, 2010, 197 с.

4. Корочкин И.Л. Биология индивидуального развития (генетический аспект). – М.: изд. МГУ им. Ломоносова, 2002

5. Москатова А.К. Генетические и средовые факторы развития и изменчивости двигательных качеств. – Глава 18 в учебнике Физиология человека. – М.: ФОН, 2001, С. 368 –382.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Москатова А.К. – Зрелый возраст: жизнедеятельность, здоровый дух, работоспособность. – Избранные лекции для студентов, магистров и слушателей ИППК –М.: РГУФК, 2005, 2006, 91 с.

2. Москатова А.К. Антропогенетика и скрытые резервы организма спортсмена. – Лекция. – М.: «Спутник», РГУФК, 2003.

3. Москатова А.К. Жизнедеятельность человека: антропологические и физиологические аспекты. – М.: «Спутник», 2005.

4. Москатова А.К. Гармония здоровья – уч. пособие по валеологии и современной антропологии. – Томск, Мин. Образ. РФ, Томский Педагогический Университет, РГАФК, 2000.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: <http://elibrary.ru>; <http://azps.ru>; <http://koob.ru>; <http://www.ht.ru>; <http://www.imaton.ru>; <http://ihtik.lib.ru>; <http://vsetesti.ru>.

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

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

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

Освоение дисциплины «основы индивидуального развития» 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.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Основы индивидуального развития» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса на очной и заочной форме обучения, 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 «Основы индивидуального развития» – 8 семестр очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения – дифференцированный зачет.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Макс. кол-во баллов
1	Рукописный реферат по теме : Генотипическая и средовая детерминация онтогенеза.	В течение семестра	10 баллов
2	Выполнение заданий на практических занятиях <b>По теме №1:</b> Основы периодизации индивидуального развития.. <b>По теме №2:</b> Закономерности онтогенеза человека. <b>По теме №3:</b> Эмбриогенез и раннее	В течение семестра	20 баллов
3	<i>Реферат по теме:</i> 1. Психофизиологический статус детей раннего возраста. 2. Психофизиологический статус детей дошкольного возраста. 3. Психофизиологический статус детей младшего школьного возраста. Динамика развития детей подросткового возраста.	В теч-е семестра	20 баллов
4	Посещение занятий		10 баллов
5	<i>Дифференцированный зачёт по дисциплине</i>		20 баллов
6	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b> баллов

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

### 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 дифференцированным зачетом

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

### Шкала 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 при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



**Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Физиологии**

## **АННОТАЦИЯ**

### **К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **«Б1.В.ДВ.6.5 ОСНОВЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»**

Направление подготовки:

49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины:** 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

**2.Семестр освоения дисциплины:** 8 семестр на очной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины** - Передать студентам необходимые знания о системе антропологических, генетических, средовых, социокультурных факторов, которые определяют закономерности индивидуального психофизиологического развития, позволяют расширить функциональные возможности и реализовать потенциальные способности ребёнка на каждом этапе онтогенеза. Обосновать рациональные подходы к созданию комфортных, здоровых условий пренатального и постнатального онтогенеза, указать факторы риска, нарушающие нормальное психофизическое развитие ребёнка и ограничивающие возможности его полноценной жизнедеятельности и обучения.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Основы индивидуального развития»:**

**ОК-1** – способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции

**ОПК-1** – способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста

**ПК-19** – способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния

**5.Краткое содержание дисциплины**

**Очная форма обучения – 8 семестр**

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич-х часах)				Форма промежуточной атт-и (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Закономерности онтогенеза человека.	8	2	2	8		
2. Основы периодизации индивидуального развития.	8		4	8		
3. Генотипическая и средовая детерминация онтогенеза.	8		4	8		
4. Эмбриогенез и раннее детство.	8	2	4	2		
5. Психофизиологический статус детей раннего возраста.	8	2	4	2		
6. Психофизиологический статус детей дошкольного возраста.	8	2	4	2		
7. Психофизиологический статус детей младшего школьного возраста.	8	2	2	10		
8. Динамика развития детей подросткового возраста.	8	2	2	10		
9. Статус и индивидуальные особенности развития юношей и девушек.	8	2	2	10		
10. Физиологический статус зрелого организма.	8	2	2	10		
11. Систематизация научной информации о факторной	8	2	2	10		

структуре индивидуального развития (Семинар).						
12. Актуальные проблемы возрастной физиологии в сфере ФКиС (Коллоквиум).	8	2	2	10		
<b>Итого:</b>		<b>144 часов</b>	20	34	90	8 Диф. зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра физической реабилитации и оздоровительной физической  
культуры**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.7.6 «Кинезиотейпирование в спорте»**

Направление подготовки:  
*49.03.01 «Физическая культура»*

Профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №77 от «25» апреля 2017 г.

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

\_\_\_\_\_

(наименование)

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

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

\_\_\_\_\_

(наименование)

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

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

\_\_\_\_\_

(наименование)

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

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

\_\_\_\_\_

(наименование)

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

Составитель: 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 подготовке 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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-12	<i>Знать:</i> - механизмы лечебного действия тейпирования и особенности нанесения аппликаций; - место начало и место прикрепления различных групп мышц.	8		
	<i>Уметь:</i> - уметь использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в спорте высших достижений.	8		
	<i>Владеть:</i> - навыками организации восстановительных мероприятий с учетом возраста, пола занимающихся, применять методики кинезиотейпирования совместно с массажем.	8		

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Основы кинезиотейпирования:</b> - История создания методики кинезиотейпирования;	8	4	4	10		

	- Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология кинезиотейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики кинезиотейпирования.						
2	<b>Механизм действия кинезиотейпов:</b> - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	8	4	8	18		
3	<b>Основные правила работы с аппликациями кинезиотейпировании:</b> - Подготовка кожи к кинезиотейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	8	6	8	18		
4	<b>Основные техники методики тейпирования:</b> - Мышечное кинезиотейпирование; - Корректирующие техники; - Применение кинезиотейпирования при спортивных травмах.	8	6	14	44		
<b>Итого часов:144</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Зачет оценкой с</b>

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Типирование в спорте и реабилитации».

Вопросы для устного ответа и собеседования:

1. История возникновения методики кинезиотейпирования.
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 фашилятации мышц, особенности нанесения аппликаций.
14. Корректирующие 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. Кинезиотейпирование 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/](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](http://www.biblioclub.ru)
  2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

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 (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Кинезиотейпирование в спорте» для обучающихся институтуризма, 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): 8 (очная ф.о) семестру.  
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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «История создания методики кинезиотейпирования»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>3</i>
2	<i>Выступление на семинаре «Основы кинезиотейпирования. Основы кинезиотейпирования в спорте и реабилитации»</i>	<i>4 неделя</i>	<i>3</i>
3	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Основные правила работы с аппликациями в кинезиотейпировании»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Написание реферата по темам раздела «Кинезиотейпирование в спорте и реабилитации»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Контрольная работа по разделу «Основные техники методики кинезиотейпирования»</i>	<i>10 неделя</i>	<i>15</i>
6	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Методика нанесения аппликаций при ингибции и фацiliation»</i>	<i>10 неделя</i>	<i>8</i>
7	<i>Выступление на семинаре «Виды корригирующих техник»</i>	<i>15 неделя</i>	<i>6</i>
8	<i>Презентация по изучаемым разделам дисциплины</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>5</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10 (1ч=0,146)</i>
	<b>Зачет с оценкой</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

---

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу по разделу «Основной механизм действия тейпов»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Корректирующие техники кинезиотейпирования»</i>	10
3	<i>Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом</i>	10
4	<i>Дополнительное тестирование по теме «Мышечное кинезиотейпирование»</i>	5
5	<i>Написание реферата по теме «Кинезиотейпирование при патологии ОДА»</i>	10
6	<i>Презентация по теме «Техники кинезиотейпирования в спорте»</i>	10

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

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

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

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

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 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**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.7.6 «Кинезиотейпирование в спорте»**

Направление подготовки:  
*49.03.01 «Физическая культура»*

Профиль: Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы.**

**2. Семестры освоения дисциплины(модуля):** 8 семестр.

**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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-12	<i>Знать:</i> - механизмы лечебного действия тейпирования и особенности нанесения аппликаций; - место начало и место прикрепления различных групп мышц.	8		
	<i>Уметь:</i> - уметь использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в спорте высших достижений.	8		
	<i>Владеть:</i> - навыками организации восстановительных мероприятий с учетом возраста, пола занимающихся, применять методики кинезиотейпирования совместно с массажем.	8		

**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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Основы кинезиотейпирования:</b> - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология кинезиотейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики кинезиотейпирования.	8	4	4	10		
2	<b>Механизм действия кинезиотейпов:</b> - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	8	4	8	18		
3	<b>Основные правила работы с аппликациями кинезиотейпирования:</b> - Подготовка кожи к кинезиотейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	8	6	8	18		
4	<b>Основные техники методики тейпирования:</b> - Мышечное кинезиотейпирование; - Корректирующие техники; - Применение кинезиотейпирования при спортивных травмах.	8	6	14	44		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра физиологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.8.1 Биологические механизмы адаптации к физическим  
нагрузкам»**

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

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

Уровень образования: **бакалавриат**

Форма обучения: ***очная и заочная***

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ТРРИФ  
Протокол № 77 от «25» 04 2017 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. 9.1, 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (№ семестра)
------------------	--	--

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-11	<b>Знать:</b> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	1(5 сем)		1(6 сем)
	<b>Уметь:</b> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.	2(5 сем)		2(6 сем)
	<b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	3(5 сем)		3(6 сем)
ПК-7	<b>Знать:</b> - характеристики различных риск-геофакторов, неблагоприятно влияющих на организм человека в условиях холодного, жаркого, горного климата и др.; - процессы и механизмы акклиматизации - адаптации организма человека к новым климатическим условиям; - средства и методы выживания в природной среде в условиях воздействия на человека различных риск-геофакторов.	1(5 сем)		1(6 сем)
	<b>Уметь:</b> - применять средства и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях; - применять стандартные технологии акклиматизации в условиях холодного, жаркого, горного климата.	2(5 сем)		2(6 сем)
	<b>Владеть:</b> комплексом средств и методы акклиматизации при решении задач профессиональной деятельности в новых климатических условиях.	3(5 сем)		3(6 сем)
ПК-8	<b>Знать:</b> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1(5 сем)		1(6 сем)
	<b>Уметь:</b> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.	2(5 сем)		2(6 сем)

<b>Владеть:</b> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.	3(5 сем)		3(6 сем)
--	-------------	--	-------------

### 3. Структура и содержание дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам»

Общая трудоемкость дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

**очная форма обучения - 8 семестр**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмов адаптации к физическим нагрузкам	8	2		6		
2	Тема 1.1. Общие представления о резервах организма и теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации	8		4	6		
3	Тема 1.2. Общие закономерности индивидуальной адаптации	8	2		6		
4	Тема 1.3. Системный структурный след – основа адаптации	8	2		6		
5.	Раздел 2. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях	8		4			
6	Тема 2.1. Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности	8	2		6		
7.	Тема 2.2. Гормональные	8		4			



	механизмы адаптации и спортивные тренировки						
8	<b>Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности</b>	8	2		6		
9.	<b>Тема 3.1.</b> Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку	8		4	6		
10.	<b>Тема 3.2.</b> Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статическую физическую нагрузку	8	2		6		
11.	<b>Тема 3.3.</b> Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статодинамическую физическую нагрузку	8		4	6		
12.	<b>Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств</b>	8	2		6		
13.	<b>Тема 4.1.</b> Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстрейшего действия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	8	2		6		
14.	<b>Тема 4.2.</b> Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	8	2		6		
15	<b>Тема 4.3.</b> Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие: аэробной выносливости; анаэробной выносливости	8	2		6		
16.	<b>Тема 4.4.</b> Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма	8		4	6		
17.	<b>Раздел 5. Социальная адаптация с позиций полового диморфизма</b>	8		4	6		
18.	<b>Тема 5.1.</b> Роль социальной среды. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	8		6			
	<b>Итоговая форма контроля</b>						<b>Диффер.зачет</b>
	<b>Итого часов: 144 час.</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		

**Заочная форма обучения – 4 семестр**

№	Раздел дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	СРС	Контроль	
1	Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмов адаптации к физическим нагрузкам	5	2	2	34		
2	Раздел 2. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях	5		2	34		
3	Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности	5		2	34		
4	Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств	5		2	32		
	Итоговая форма контроля	5					Дифференцированный зачет
	Всего за семестр:144 час		2	8	134		

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам).

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам».

**Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всей дисциплине для студентов очной формы обучения в 8 семестр, к зачету по всей дисциплине для студентов заочной формы обучения на 5 курсе**

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, вбратывание, 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. **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.

**б) дополнительная литература:**

1. **Физиология человека**. В 3-х т. / Под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса. - 3-е изд., доп. и перераб. - М.: Мир, 2004. - ил.
2. **Волков Н.И. и др.** Биохимия мышечной деятельности // - Киев: Олимп. лит., 2000. - 504 с.
3. **Зациорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А.** Биомеханические основы выносливости.- М.,1982.- 207 с.
4. **Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А.** Тестирование в спортивной медицине.- М.:Физкультура и спорт, 1988.- 207 с.
5. **Медведев В.И.** Адаптация человека. – СПб.: Институт мозга человека РАН. – 2003. – 584 с.
6. **Меерсон Ф.З.** Адаптация, стресс и профилактика. – М.: НАУКА, 1981. – 280с.
7. **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:

<http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке.

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

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

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по

естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> - сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<http://ru.wikipedia.org> - сетевая энциклопедия «Википедия»

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

1.Операционная система – Microsoft Windows.

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5.Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

□ современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

#### **7.Материально-техническое обеспечение дисциплины (Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам).**

Освоение дисциплины «Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

- 1.Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.
- 2.Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курс (8 семестр), направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения и 5 курса заочной формы обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физиологии

Сроки изучения дисциплины (Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам): 8 семестр для очной формы обучения. 5 курс заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения дифференцированный зачет, заочной - 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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Рукописный реферат по теме одной из лекций Понятие об адаптации к различным факторам окружающей среды.</i>	<i>В течение семестра</i>	10
2	<b>Семинар Тема 2.2.</b> Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности. Доклады (2 часа)	<i>В течение семестра</i>	10
3	<i>Выполнение заданий на практических занятиях 1. Оценивание состояния организма студентов, их адаптация к физическим нагрузкам по индексу Руфье 2. Исследование физиологических показателей организма при выполнении статических усилий 3. Исследование физиологических показателей организма при выполнении динамической нагрузки максимальной мощности. 4. Восстановление после нагрузок до отказа, выполняемых с различными по длительности интервалами отдыха 5. Исследование силовых способностей человека</i>	<i>В течение семестра</i>	10

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

4	Семинар по теме Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности Тема 3.1. Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку (Устные выступления)	В течение семестра	5
5	Семинар по теме Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств Тема 4.1. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстродействия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	В течение семестра	5
6	<b>Тест по теме 3.2</b> : Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности ).	В течение семестра	За все правильные ответы 10балл.
7	1.Написание реферата по теме «Характеристика аэробных возможностей (выносливости) организма спортсменов в избранном виде спорта».	В течение семестра	10
8	2.Презентация по теме «Максимальные алактатные возможности спортсменов в соревновательном периоде в избранном виде спорта»	В течение семестра	10
9	Контрольный тест по теме: «физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам Тест № 6 по теме: «Понятие о ловкости	В течение семестра	За все правильные ответы 10 балл
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>дифференцированный зачет</b>		<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### **Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия**

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Рукописный реферат по теме одной из лекций 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	1 балл за 1 реферат (10 баллов за рефераты)
3	Выполнение заданий на практических занятиях	10балл
4	Тест по теме 3.2 : Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности	10 балл
5	Дополнительное тестирование ( <b>Тест по теме</b> : Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности ).)	5балл
6	Написание реферата по теме «Характеристика аэробных возможностей	15балл



	<i>(выносливости) организма спортсменов в избранном виде спорта».</i>	
7	<i>Презентация по теме «Психофизиологическое тестирование у спортсменов различного уровня тренированности».</i>	10балл
8	<b>Дифференцированный зачет</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	100 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.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра физиологии

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

**Б1.В.ДВ.8.1 «Биологические механизмы адаптации 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 и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.

1. Общая трудоемкость дисциплины «Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам» составляет [4] зачетных единиц.

2. Семестр освоения дисциплины: 8 семестр на очной, 5 курс на заочной форме обучения

3. **Цель освоения дисциплины (Биологические механизмы адаптации 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 (Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам):**  
 (ОПК - 11); способность самостоятельно осуществлять научно-исследовательскую деятельность в соответствующей профессиональной области с использованием современных методов исследования и информационно-коммуникационных технологий (ПК-7); «Способность обеспечивать применение навыков выживания в природной среде с учетом решения вопросов акклиматизации и воздействия на человека различных риск-геофакторов» (ПК-8); «Способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта»

5. **Краткое содержание дисциплины (Биологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам):**

### Очная форма обучения - 8 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмах	8	2		6		

	<b>адаптации к физическим нагрузкам</b>						
2	<b>Тема 1.1.</b> Общие представления о резервах организма и теоретические и методологические подходы к проблеме адаптации	8		4	6		
3	<b>Тема 1.2.</b> Общие закономерности индивидуальной адаптации	8	2		6		
4	<b>Тема 1.3.</b> Системный структурный след – основа адаптации	8	2		6		
5.	<b>Раздел 2. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях</b>	8		4			
6	<b>Тема 2.1.</b> Адаптация в спорте с позиции гомеостаза. Понятие о специфических и неспецифических реакциях при мышечной деятельности	8	2		6		
7.	<b>Тема 2.2.</b> Гормональные механизмы адаптации и спортивные тренировки	8		4			
8	<b>Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности</b>	8	2		6		
9.	<b>Тема 3.1.</b> Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на циклическую физическую нагрузку	8		4	6		
10.	<b>Тема 3.2.</b> Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статическую физическую нагрузку	8	2		6		
11.	<b>Тема 3.3.</b> Физиологическая реакция (срочная адаптация организма) на статодинамическую физическую нагрузку	8		4	6		
12.	<b>Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств</b>	8	2		6		
13.	<b>Тема 4.1.</b> Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие быстрейшего действия скорости на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	8	2		6		
14.	<b>Тема 4.2.</b> Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие силы на разных этапах онтогенеза и с позиции полового диморфизма	8	2		6		
15	<b>Тема 4.3.</b> Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие:	8	2		6		

	аэробной выносливости; анаэробной выносливости						
16.	Тема 4.4. Адаптация целостного организма к различным координационным (психомоторным) проявлениям с позиции полового диморфизма	8		4	6		
17.	Раздел 5. Социальная адаптация с позиций полового диморфизма	8		4	6		
18.	Тема 5.1. Роль социальной среды. Значимость физической культуры и спорта в процессе социальной адаптации и здоровья нации	8		6			
	<b>Итоговая форма контроля</b>						<b>Диффер.зачет</b>
	<b>Итого часов:144 час.</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		

### Заочная форма обучения – 4 семестр

№	Раздел дисциплины	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	СРС	Контроль	
1	Раздел 1 Фундаментальные и прикладные аспекты физиологических механизмах адаптации к физическим нагрузкам	5	2	2	34		
2	Раздел 2. Аспекты адаптации на клеточном, органном, организменном, популяционном и видовом уровнях	5		2	34		
3	Раздел 3. Физиологические эффекты мышечной деятельности	5		2	34		
4	Раздел 4. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам, направленным на развитие физических качеств	5		2	32		
	<b>Итоговая форма</b>	<b>5</b>					<b>Дифференцированн</b>

	<b>контроля</b>						<b>ый зачет</b>
	<b>Всего за семестр:144 час</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>134</b>		

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.8.2 Биоэнергетика спорта»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль):  
Спортивная подготовка в избранном виде спорта

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

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом

Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Протокол № 77 от «25 »апреля 2017г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)

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

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)

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

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)

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

Составители: Тамбовцева Ритта Викторовна - доктор биологических наук,  
профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.  
Волкова ;

Черемисинов Виталий Николаевич- кандидат биологических наук,  
профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта.

Рецензент: Панасюк Татьяна Владимировна, доктор биологических наук,  
профессор кафедры анатомии и биологической антропологии.



1. **Цель освоения** «Биоэнергетика спорта» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры – ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных упражнений.

Дисциплина «Б.1.В.ДВ.8.2. Биоэнергетика спорта» реаклизуется на русском языке

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

Б.1.В.ДВ.7.2. Дисциплина по выбору. Курс «Биоэнергетика спорта» основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся в физкультурных ВУЗах получили при освоении базовых дисциплин: биохимии и физиологии спорта, и она является завершающей на заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания.

В результате освоения курса студент должен:

**знать** биоэнергетические факторы, лимитирующие уровень физической работоспособности и здоровья человека;

особенности протекания биоэнергетических процессов в организме человека при выполнении физических нагрузок различного характера;

закономерности развития процесса адаптации в сфере энергетического обмена под влиянием различных средств и методов тренировки;

**уметь** оценивать уровень развития биоэнергетических процессов, определяющих физическую работоспособность при занятиях различными видами спорта;

- планировать направленное воздействие на показатели физической работоспособности путём избирательного применения эргогенических средств;

- подбирать средства и методы для ускорения восстановительных процессов после физических нагрузок и стимуляции долговременной адаптации организма спортсмена к тренировочным нагрузкам;

**владеть** адекватными методами контроля за ходом тренировочного процесса.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	
------------------	--	--

	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-5	Знать: - общие принципы обеспечения энергией организма человека; -энерготраты в покое и при мышечной работе; -источники энергии для организма человека и их вклад в энергетический баланс;	8	10
	<i>Знать:</i> аэробный и анаэробные механизмы обеспечения энергией мышечной работы, их химическую природу; -кинетические характеристики этих процессов; -их роль при мышечной работе	8	10
	<i>Уметь:</i> оценивать энерготраты при разных видах деятельности включая различные виды мышечной работы; -формулировать требования к калорийности питания, с целью компенсации энерготрат	8	10
ПК-5	<i>Знать:</i> факторы, определяющие возможности аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения; -средства и методы тренировки аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	8	10
	<i>Уметь:</i> оценивать характер энергообеспечения избранного вида физкультурно-спортивной деятельности	8	10
	<i>Владеть:</i> навыками оценки преимущественной направленности используемых в избранном виде спорта средств и методов тренировки на совершенствование различных механизмов энергообеспечения	8	10
ПК-15	<i>Уметь:</i> подбирать средства и методы тренировки значимых для избранного вида физкультурно-спортивной деятельности механизмов энергообеспечения с учетом индивидуальных особенностей спортсмена	?	
	<i>Владеть:</i> адекватными методами контроля за ходом тренировочного процесса.	?	

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часов.

## Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Энергетические процессы при напряжённой мышечной деятельности человека.	8	2	2	8		
2	Аэробные энергетические процессы	8	2	4	10		
3	Анаэробные энергетические процессы	8	2	4	8		
4	Динамика метаболических состояний при напряжённой мышечной деятельности	8	2	2	8		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсмена при утомлении под влиянием напряжённой мышечной деятельности	8	2	4	8		
6	Биоэнергетическая характеристика восстановительных процессов	8	2	4	8		
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов.	8	2	2	8		
8	Биоэнергетические основы выносливости	8	2	4	8		
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	8		2	8		
10	Закономерности развития	8	2	2	8		

	биоэнергетических процессов в ходе адаптации к нагрузкам под влиянием систематической тренировки						
11	Биоэнергетические основы рационального питания спортсменов	8	2	4	8		
			20	34	90		Дифференцированный зачет
Итого часов: 144							

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционных	занятия семинарско	Самостояте льная	Контроль	
1	Энергетические процессы при напряжённой мышечной деятельности человека.	10			12		
2	Аэробные энергетические процессы	10	1		14		
3	Анаэробные энергетические процессы	10	1		12		
4	Динамика метаболических состояний при напряжённой мышечной деятельности	10			12		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсмена при утомлении под влиянием напряжённой мышечной деятельности	10		1	12		
6	Биоэнергетическая характеристика восстановительных	10		1	12		

	процессов						
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов.	10		2	12		
8	Биоэнергетические основы выносливости	10		2	12		
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	10		1	12		
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации к нагрузкам под влиянием систематической тренировки	10		1	12		
11	Биоэнергетические основы рационального питания спортсменов	10			12		
							Дифференцированный зачет
Итого часов: 144			2	8	134		

## **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).

Промежуточный контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Биоэнергетика спорта» осуществляется путем ответа на контрольные теоретические вопросы к зачету.

## Перечень вопросов к дифференцированному зачету.

1. Источники энергии для жизнедеятельности человека. Их сравнительная характеристика.
2. Биохимические процессы, обеспечивающие энергией мышечную работу.
3. Количественные характеристики процессов энергообразования: максимальная мощность, метаболическая ёмкость, эффективность. Факторы, их определяющие.
4. Креатинфосфокиназная реакция ресинтеза АТФ, её количественные характеристики и метаболические факторы, их определяющие.
5. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ. Максимальная мощность, ёмкость и эффективность этого процесса и метаболические особенности, определяющие эти параметры.
6. Аэробный процесс как путь ресинтеза АТФ, его количественные характеристики. Лимитирующие факторы развития аэробного энергообразования.
4. Понятие о метаболических состояниях организма человека. Биоэнергетические показатели метаболических состояний.
5. Критические режимы мышечной деятельности, при которых происходит смена метаболических состояний.
6. Классификация физических упражнений по преимущественной направленности на совершенствование различных процессов энергообразования.
7. Классификация упражнений по зонам относительной мощности. Биоэнергетическая характеристика упражнений, выполняемых в разных зонах относительной мощности.
8. Биоэнергетические характеристики утомления. Центральные и периферические факторы в развитии утомления.
9. Последовательность процессов, приводящих к развитию утомления при выполнении нагрузок в различных зонах относительной мощности.
10. Направленность восстановительных процессов после мышечной работы. Срочное и отставленное восстановление. Энергетическое обеспечение восстановительных процессов.
11. Гетерохронность восстановления. Временные параметры различных восстановительных процессов.
12. Анаболическая фаза восстановления. Суперкомпенсация. Причины её возникновения.
13. Использование явления суперкомпенсации при построении тренировки, направленной на повышение работоспособности спортсменов.
14. Многофакторная природа спортивной работоспособности. Факторы потенциалов и факторы производительности. Аэробная и анаэробная работоспособность спортсменов.
15. Факторы потенциалов и факторы производительности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

16. Биоэнергетические факторы, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств спортсменов.
17. Эргометрические критерии силы и мощности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.
18. Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки в спорте.
19. Биоэнергетические компоненты выносливости.
20. Тесты и критерии для оценки выносливости.
21. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие алактатного компонента выносливости.
22. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие гликолитического компонента выносливости.
23. Биоэнергетическое обоснование средств и методов совершенствования аэробного компонента выносливости.
24. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки.
25. Проявление зависимости «доза – эффект» в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.
26. Биоэнергетические принципы спортивной тренировки.
27. Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.
28. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.
29. Повышение спортивной работоспособности и скорости восстановительных процессов с помощью компонентов питания.
30. Организация биохимического контроля в спорте для оценки биоэнергетических функций у спортсменов.
31. Мониторинг срочного биоэнергетического эффекта тренировки.
32. Мониторинг отставленного эффекта тренировки.
33. Мониторинг кумулятивного эффекта тренировки.

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

### **а) Основная литература**

1. Волков Н.И., Олейников В.И. Биоэнергетика спорта.- М.: Советский спорт, 2011, 159 с.
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко Л.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013, 297 с.
3. Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности [текст]. В.Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – с.136.

в) 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, 140 с.

6. Агаджанян Н.А., Чижов А.Я. Гипоксические, гипокапнические и гиперкапнические состояния. – М: Медицина, 2003, 94 с.

7. Черемисинов В.Н. Биохимия : учебное пособие / В.Н. Черемисинов. – М.: Физическая культура, 2009. – 352 с.

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

<http://www.vesti-nauka.ru> - сайт новостей в науке

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> – сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<http://ru.wikipedia.org> – сетевая энциклопедия «Википедия»

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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



1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.8.2 Биоэнергетика спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4курса-для очной формы обучения, 5 курс-для заочной формы обучения, направления подготовки/специальности 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): 8семестр –для очной формы обучения, 10 семестр-для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

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

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

		<b>на очной форме обучения (в неделях)<sup>3</sup></b>	
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.</i>	24 неделя	5
2	<i>Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения</i>	25 неделя	5
3	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу Анаэробные пути энергообеспечения</i>	27 неделя	5
4	<i>Выполнение практического задания №2 Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения</i>	28 неделя	5
5	<i>Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта</i>	29 неделя	15
6	<i>Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления</i>	30-31 неделя	5
7	<i>Написание реферата по теме: Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения</i>		15
8	<i>Презентация по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»</i>		10
9	<i>Эссе на тему Классификация мышечной работы по преимущественной направленности</i>		5
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачёт /дифференцированный зачет/экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) Кинетические характеристики механизмов энергообеспечения</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре Факторы, определяющие аэробные возможности</i>	10
4	<i>Подготовка доклада Энергообеспечение избранного вида спорта</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме: Эргометрические методы контроля</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»</i>	15
7	<i>Презентация по теме: « Эргогенические факторы питания»</i>	10

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

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

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

– 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 биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова**

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

«Б.1.В.ДВ.8.2. «Биоэнергетика спорта»

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность (профиль):  
спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 \_\_ г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 8-очная форма обучения, 10 семестр-заочная форма обучения

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** «Биоэнергетика спорта» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры – ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных упражнений.

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

в результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

ОПК-5 -способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

ПК-5 -способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей;

ПК-15 -способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):  
очная форма обучения**

**Очная форма обучения**

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Энергетические процессы при напряжённой мышечной деятельности человека.	8	2	2	8		
2	Аэробные энергетические процессы	8	2	4	10		
3	Анаэробные энергетические процессы	8	2	4	8		
4	Динамика метаболических состояний при напряжённой мышечной деятельности	8	2	2	8		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсмена при утомлении под влиянием напряжённой мышечной деятельности	8	2	4	8		
6	Биоэнергетическая характеристика восстановительных процессов	8	2	4	8		
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов.	8	2	2	8		
8	Биоэнергетические основы выносливости	8	2	4	8		
9	Биоэнергетические факторы спортивной работоспособности	8		2	8		
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации к нагрузкам под влиянием систематической тренировки	8	2	2	8		
11	Биоэнергетические основы рационального питания спортсменов	8	2	4	8		
			20	34	90		Дифференцированный зачет

Итого часов: 144

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционног	занятия семинарско	Самостояте льная	Контроль	
1	Энергетические процессы при напряжённой мышечной деятельности человека.	10			12		
2	Аэробные энергетические процессы	10	1		14		
3	Анаэробные энергетические процессы	10	1		12		
4	Динамика метаболических состояний при напряжённой мышечной деятельности	10			12		
5	Биоэнергетические изменения в организме спортсмена при утомлении под влиянием напряжённой мышечной деятельности	10		1	12		
6	Биоэнергетическая характеристика восстановительных процессов	10		1	12		
7	Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки спортсменов.	10		2	12		
8	Биоэнергетические основы выносливости	10		2	12		
9	Биоэнергетические факторы	10		1	12		

	спортивной работоспособности						
10	Закономерности развития биоэнергетических процессов в ходе адаптации к нагрузкам под влиянием систематической тренировки	10		1	12		
11	Биоэнергетические основы рационального питания спортсменов	10			12		
							Дифференцированный зачет
Итого часов: 144			2	8	134		



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.8.3**

**ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Направление 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная ускоренная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

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 специалистов 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.8.

Освоение дисциплины «Основы теории спортивных соревнований» происходит на четвертом курсе в 8 семестре.

Для изучения дисциплины необходимо освоение следующих дисциплин:

- Б1.Б.13. Анатомия человека.
- Б1.Б.14. Физиология.
- Б1.Б.10. Психология.
- Б1.Б.11. Педагогика.
- Б1.В.ОД.7.9. Теория и методика физической культуры.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
ПК-2	Знать: <ul style="list-style-type: none"><li>• отправные понятия теории спорта;</li><li>• основные виды (разделы) подготовки спортсмена.</li></ul>	8		10 (8)
	Уметь: <ul style="list-style-type: none"><li>• оценивать уровень различных видов подготовленности спортсмена;</li></ul>	8		10 (8)

	Владеть: • основами педагогического контроля соревновательной деятельности.	8		10 (8)
ПК-8	Знать: • разновидности спортивных соревнований.	8		10 (8)
	Уметь: • анализировать способы проведения соревнований в аспекте их метрологической эффективности; • выделять факторы, способствующие повышению вероятности демонстрации высших достижений в наиболее значимых соревнованиях макроцикла.	8		10 (8)
	Владеть: • основами составления индивидуальных календарей соревнований.	8		10 (8)

В скобках указан номер семестра для очной формы обучения (ускоренное обучение на базе СПО)

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа.

#### Очная форма обучения,

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований</b>		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>26</b>		
2	Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте.	8	2	4	10	Устный опрос	
3	Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.	8	4	6	16	Устный опрос Контрольная работа	

4	<b>Раздел 2. Основные закономерности соревновательной деятельности</b>		8	12	34		
5	Тема 2.1. Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности	8	4	6	16	Устный опрос	
6	Тема 2.2. Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности	8	4	6	18	Устный опрос Микро-зачет по разделу 1, 2	
7	<b>Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности</b>		6	12	30		
8	Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности	8	2	6	12	Устный опрос Реферат	
9	Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности.	8	4	6	18	Устный опрос	
	<b>Всего часов</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований</b>		2	2	40		
2	Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте.	10	2		16	Устный опрос	

3	Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.	10		2	24	Контрольная работа	
4	<b>Раздел 2. Основные закономерности соревновательной деятельности</b>		2	4	46		
5	Тема 2.1. Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности	10	2	2	22	Устный опрос	
6	Тема 2.2. Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности	10		2	24	Микрозачет по разделу 1, 2	
7	<b>Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности</b>			2	48		
8	Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности	10			20	Реферат	
9	Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности.	10		2	28	Устный опрос	
	<b>Всего часов</b>		2	8	134		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований</b>		2	2	42		

2	Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте.	8	2		16	Устный опрос	
3	Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.	8		2	24	Контрольная работа	
4	<b>Раздел 2. Основные закономерности соревновательной деятельности</b>		2	2	48		
5	Тема 2.1. Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности	8	2		20	Устный опрос	
6	Тема 2.2. Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности	8		2	24	Микро-зачет по разделу 1, 2	
7	<b>Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности</b>			2	46		
8	Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности	8			20	Реферат	
9	Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности.	8		2	20	Устный опрос	
	<b>Всего часов</b>		2	6	136		<b>Зачет</b>

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

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

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

а) Текущий контроль

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины	Средства текущего контроля
1.	Методологические аспекты теории спортивных соревнований	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы;</li> <li>• Письменные ответы на контрольные вопросы;</li> </ul>
2.	Основные закономерности соревновательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы;</li> <li>• Контрольная работа;</li> <li>• Мониторинг результатов семинарского занятия.</li> </ul>
3.	Оптимизация соревновательной деятельности профилированные аспекты теории и методики физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы;</li> <li>• Реферат.</li> <li>• Мониторинг результатов семинарского занятия.</li> </ul>

#### **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, обуславливающие 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, обуславливающие 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 обуславливающие.
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, обуславливающие субъективную значимость соревнований.
24. Причины, обуславливающие 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. 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.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для спец. Вузов / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – М.: ФГУП «Известия», 2001. 323с.

4. Современная система спортивной подготовки / под ред. Сулова Ф.П., Сыча В.Л., Шустина Б.Н. – М.: СААМ, 1995. – 445с.

б) Дополнительная литература:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. 464с.

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. 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.

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

1. <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>

2. [http://mgafk.ru/elektronnaya\\_biblioteka](http://mgafk.ru/elektronnaya_biblioteka)

3. <http://lib.lesgaf.spb.ru/MarcWeb2/ExtSearch.asp>

4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

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 версий XP и выше.

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. Интернет-браузер Google Chrome ( Mozilla Firefox, Internet Explorer или др.) актуальной версии.

6. Программа разработки и демонстрации презентаций PowerPoint 97–2003 или более поздней версии.

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

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

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

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.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Основы теории спортивных соревнований»,  
для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 (5) курса,  
направления подготовки/ специальности: 49.03.01 «Физическая культура»,  
направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»,  
очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр – очная форма обучения, 10 семестр – заочная форма обучения, 8 семестр – заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе СПО).

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»	2 неделя	5
2	Выступление на семинаре «Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности»	4	5
3	Выступление на семинарах по разделу «Оптимизация соревновательной деятельности»	5	10
4	Написание реферата по теме «Общая схема спортивного соревнования.»	6	15
5	Презентация по теме «Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности»	8	10
6	Реферат на тему «Технология изучения соревновательной деятельности»	11	10
7	Дискуссия по проблеме оптимизации соревновательной деятельности	12	5
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Зачет		30
	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 приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**Б1.В.ДВ.8  
ОСНОВЫ ТЕОРИИ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Направление 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная ускоренная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.



**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетные единицы.

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 8 семестр – очная форма обучения, 10 семестр – заочная форма обучения, 8 семестр – заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе СПО).

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью преподавания дисциплины «Основы теории спортивных соревнований» является расширение и углубление знаний, составляющих основу профессионального мировоззрения специалистов в области спорта высших достижений, совершенствование умения использовать полученные знания в практической деятельности.

Дисциплина преподается на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ПК-2	Знать: • отправные понятия теории спорта; • основные виды (разделы) подготовки спортсмена.	8		10 (8)
	• Уметь: • оценивать уровень различных видов подготовленности спортсмена;	8		10 (8)
	Владеть: • основами педагогического контроля соревновательной деятельности.	8		10 (8)
ПК-8	Знать: • разновидности спортивных соревнований.	8		10 (8)
	Уметь: • анализировать способы проведения соревнований в аспекте их метрологической эффективности; • выделять факторы, способствующие повышению вероятности демонстрации высших	8		10 (8)

достижений в наиболее значимых соревнованиях макроцикла.			
Владеть: • основами составления индивидуальных календарей соревнований.	8		10 (8)

В скобках указан номер семестра для очной формы обучения (ускоренное обучение на базе СПО)

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля)

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований</b>		<b>6</b>	<b>10</b>	<b>26</b>		
2	Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте.	8	2	4	10	Устный опрос	
3	Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.	8	4	6	16	Устный опрос Контрольная работа	
4	<b>Раздел 2. Основные закономерности соревновательной деятельности</b>		<b>8</b>	<b>12</b>	<b>34</b>		
5	Тема 2.1. Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности	8	4	6	16	Устный опрос	
6	Тема 2.2. Проявление технической и тактической	8	4	6	18	Устный опрос Микро-	

	подготовленности соревновательной деятельности	В				зачет по разделу 1, 2	
7	<b>Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности</b>		6	12	30		
8	Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности	8	2	6	12	Устный опрос Реферат	
9	Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности.	8	4	6	18	Устный опрос	
	<b>Всего часов</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежу- точной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятель- ная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований</b>		2	2	40		
2	Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте.	10	2		16	Устный опрос	
3	Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.	10		2	24	Конт- рольная работа	
4	<b>Раздел 2. Основные закономерности соревновательной деятельности</b>		2	4	44		
5	Тема 2.1. Проявление физической подготовленности	10	2	2	20	Устный опрос	

	В соревновательной деятельности						
6	Тема 2.2. Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности	10		2	24	Микро-зачет по разделу 1, 2	
7	<b>Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности</b>			2	48		
8	Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности	10			20	Реферат	
9	Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности.	10		2	28	Устный опрос	
	<b>Всего часов</b>		2	8	132		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Методологические аспекты теории спортивных соревнований</b>		2	2	42		
2	Тема 1.1. Теория спортивных соревнований в системе научных знаний о спорте.	8	2		16	Устный опрос	
3	Тема 1.2. Общая схема спортивного соревнования. Факторы, определяющие успешность соревновательной деятельности.	8		2	24	Контрольная работа	
4	<b>Раздел 2. Основные закономерности</b>		2	2	48		

	<b>соревновательной деятельности</b>						
5	Тема 2.1. Проявление физической подготовленности в соревновательной деятельности	8	2		20	Устный опрос	
6	Тема 2.2. Проявление технической и тактической подготовленности в соревновательной деятельности	8		2	24	Микро-зачет по разделу 1, 2	
7	<b>Раздел 3. Оптимизация соревновательной деятельности</b>			2	46		
8	Тема 3.1. Технология изучения соревновательной деятельности	8			20	Реферат	
9	Тема 3.2. Оптимизация соревновательной деятельности.	8		2	20	Устный опрос	
	<b>Всего часов</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>136</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт \_Гуманитарный**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.8.4 Иностранный язык в сфере профессиональных  
коммуникаций и спортивных технологий»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*,

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного  
Протокол № 66 от « 24 » апреля 2017 г.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

\_ Переверзева Н.А., к.ф.н., доцент кафедры иностранных языков и лингвистики  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

---

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Иностранный в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

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

Дисциплина «**Иностранный в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий**» является общеобразовательной дисциплиной вариативной части и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык». Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочно-ускоренная форма обучения



1	3	5	6	7
<b>ОК-5</b>				
Начальный уровень	<i>Знать</i> и уверенно пользоваться профессиональной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке во всех видах речевой деятельности: устной речи, восприятии на слух, чтении и письму.	8		
Продвинутый уровень	<i>Уметь</i> логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	8		
Завершающий уровень	<i>Владеть</i> одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную, межкультурную и профессиональную деятельность	8		
<b>ПК-16</b>				
Продвинутый уровень	<i>Уметь:</i> доступно и доходчиво объяснять свою точку зрения на иностранном языке	8		
Завершающий уровень	<i>Владеть:</i> приемами диалогической и монологической речи в устной и письменной формах	8		
<b>ПК-32</b>				
Продвинутый уровень	<i>Уметь:</i> воспринимать на слух и понимать в целом высказывания собеседника в ходе взаимодействий в коллективе	8		
Завершающий уровень	<i>Владеть:</i> иностранным языком на достаточном уровне для определения, приближения и достижения коммуникативной и профессиональной цели речевыми средствами.	8		

## 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	8		6	6		
2	Leisure Sport	8		6	6		
3	Physical Education and Sport at School	8		6	6		
4	Collage Sport	8		6	6		
5	Training General Principles	8		6	6		
6	History of camp movement. Types of camps.	8		6	6		
<b>Итого часов:144ч (43ЕТ)</b>				<b>54</b>	<b>90</b>		<b>Зачет оценкой с</b>

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

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

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

1) Собеседование по следующим темам:

Sport Movement
Leisure Sport
Physical Education and Sport at School
Collage Sport
Training General Principles
History of camp movement. Types of camps.

### Содержание зачета

1.Письменный перевод аутентичного текста, объемом 500 печ.знаков.

2.Собеседование по пройденным темам.

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

а) Основная литература:

1. Fitness For Dummies, 3-d Edition, 2005, USA
2. Soccer For Dummies, 2004, USA
3. Basketball For Dummies, 2005, USA
4. Hockey For Dummies, 2005, USA
5. Видеокурс “The Olympic Series” Golden Moments, метод. пособие Комова Е.В., Кашлева Е.О., Ходырева И.Н., 2008
6. Англо-русский словарь: 40000 сл. Сост. В. Мюллер, С. Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Современное слово, 2005 – 687 с.
7. Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок. 40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.
8. Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок. 25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.: Русс. Яз. Медиа, 2004- 633 с.
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.
3. Р.С. Довганенко. Английский язык. Пособие по аудированию. М., 2006.
4. Аудиотексты по изучаемым темам.
5. DVD film “History of the Olympic Games”
6. Fitness magazine.

## 7. The Moscow Times

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [www.wikipedia.en](http://www.wikipedia.en), спец. сайты, BBC Education, BBC Sport.

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

программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.  
современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Иностранный в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий для обучающихся института\_Спорта\_4\_курса, направления подготовки/ специальности: 49.03.01 " Физическая культура"\_\_ направленности (профилю)\_ " Спортивная подготовка в избранном виде спорта " очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: иностранных языков и лингвистики\_.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр очная форма

Форма промежуточной аттестации: *зачёт/дифференцированный зачет/экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление по теме «Sport Movement»	4 неделя	5
2	Выступление по теме «Leisure Sport»	6 неделя	5
3	Выступление по теме «Physical Education and Sport at School»	10 неделя	5
4	Выступление по теме «Collage sport»	14 неделя	5
5	Выступление по теме «Training General Principles »	24 неделя	5
6	Выступление по теме «History of camp movement. Types of camps.»	29 неделя	5
7			
5	<i>Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 3,4</i>	<i>8 и 30 неделя</i>	<i>20</i>
6	<i>Домашнее чтение</i>	<i>5,12,32 неделя</i>	<i>10</i>
7.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>20</i>
8.	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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