

| | | | |
|-----------------|---|------------------|-----------------------|
| | имеющихся ресурсов и ограничений. | | |
| ОПК-15 | Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий | 5 семестр | 6 и 7 семестры |
| ОПК-15.1 | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | 5 семестр | 6 и 7 семестры |
| ОПК-15.2 | Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач | 5 семестр | 6 и 7 семестры |

4. Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в экономику физической культуры и спорта. | 5 | 2 | 2 | 4 | | |
| 2 | Общие проблемы экономического развития и отрасли ФКиС. | 5 | | 2 | 4 | | |
| 3 | Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС. | 5 | 2 | 2 | 4 | | |
| 4 | Отношения собственности в отрасли ФКиС. | 5 | | 2 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|-----------|-----------|-----------|--|-------------------|
| 5. | Ценообразование. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги. | 5 | 2 | 2 | 4 | | |
| 6. | Финансовая система. Бюджет как он формируются в ФКиС. | 5 | | 2 | 4 | | |
| 7. | Кредитно-банковская система, как она используется в отрасли ФКиС. | 5 | 2 | 4 | 4 | | |
| 8. | Финансовая политика государства. Источники финансирования ФКиС | 5 | | 2 | 4 | | |
| 9. | Налоговая система РФ. Налоги отрасли ФКиС. | 5 | | 2 | 4 | | |
| 10 | Организация и содержание внешнеэкономических связей в отрасли ФКиС. | 5 | 2 | 2 | 4 | | |
| | Итоговая форма контроля | 5 | | | | | Диф. зачёт |
| | Итого часов: | | 10 | 22 | 40 | | |

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в экономику физической культуры и спорта. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 2 | Общие проблемы экономического развития и отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 4 | | |
| 3 | Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 4 | Отношения собственности в отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 4 | | |
| 5 | Ценообразование. Ценообразование на физкультурно-спортивные | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |

| | | | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|----------|-----------|--|-------------------|
| | услуги. | | | | | | |
| 6 | Финансовая система. Бюджет как он формируются в ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 7 | Кредитно-банковская система, как она используется в отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 8 | Финансовая политика государства. Источники финансирования ФКиС | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 9 | Налоговая система РФ. Налоги отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 10 | Организация и содержание внешнеэкономических связей в отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| | Итоговая форма контроля | 7 | | | | | Диф. зачёт |
| | Итого часов: | | 2 | 2 | 32 | | |

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

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

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

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Экономика физической культуры и спорта» является дифференцированный зачёт.

Перечень вопросов к дифференцированному зачёту по дисциплине «Экономика физической культуры и спорта»

1. Предмет и функции экономической теории в отрасли ФКиС.
2. Виды экономических ресурсов (факторов производства), их ограниченность и необходимость эффективного использования.
3. Понятие экономической системы, виды экономических систем.
4. Сущность рынка и условия его функционирования.
5. Функции рынка.

6. Роль конкуренции в развитии экономики. Совершенная и несовершенная конкуренция. Конкуренция в отрасли ФКиС.
7. Сущность монополии. Антимонопольное законодательство.
8. Особенности монополизации в России и антимонопольная политика РФ.
9. Закон спроса. Факторы, влияющие на спрос. Эластичность спроса.
10. Закон предложения. Факторы, влияющие на предложение. Эластичность предложения.
11. Механизм ценообразования. Функции цены.
12. Виды издержек производств, бухгалтерские и экономические издержки. Расчет предельных издержек. Расчеты издержек в отрасли ФКиС.
13. Прибыль-доход предпринимателя. Факторы, влияющие на норму прибыли.
14. Рынок труда. Спрос и предложение труда.
15. Заработная плата – доход наемных работников. Заработная плата в отрасли ФКиС.
16. Номинальные и реальные доходы населения. Факторы, влияющие на уровень реальных доходов населения.
17. Рынок капитала.
18. Процентные ставки и инвестиции
19. Земельная рента – доход собственника земли. Цена земли.
20. Виды фирм.
21. Распределение доходов. Кривая Лоренца. Качество жизни, показатели уровня жизни населения.
22. Основные макроэкономические показатели (ВВП, ВНП, НД) и способы их расчета.
23. Сущность и функции денег. Содержание денежной массы.
24. Бумажные деньги. Уравнение обмена

25. Банки и их роль осуществлении денежно – кредитной политики. Пассивные и активные операции банков.
26. Природа ссудного процента и его значение в экономике.
27. Функции и формы кредита. Принципы кредитования в отрасли ФКиС.
28. Рынок ценных бумаг как составная часть финансового рынка. Виды, ценных бумаг.
29. Инфляция: причины, виды и социально – экономические последствия.
30. Содержание антиинфляционной политике правительства.
31. Безработица и ее формы в отрасли ФКиС.
32. Виды налогов и принципы налогообложения в отрасли ФКиС.
33. Предпосылки, цели и методы государственного регулирования экономического развития.
34. Государственный бюджет: доходы и расходы, проблемы их сбалансированности.
35. Дефицит госбюджета и пути его ликвидации.
36. Международное разделение труда. Формы межгосударственных экономических отношений.
37. Валютный курс и факторы, на него влияющие. Проблема конвертируемости российского рубля.
38. Внебюджетные фонды, источники их формирования и направления использования.
39. Экономический рост и развитие государства, причины и факторы влияния

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

а) Основная литература:

1. Рыбина З.В. Национальная экономика России / З.В. Рыбина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 253 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. –

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500373>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-9898-9. – Текст : электронный.

б) Дополнительная литература:

1. Мировая экономика / ред. Ю.А. Щербанин. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2015. – 519 с. : табл., граф., схемы – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115041>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02262-8. – Текст : электронный.
2. Ефимова, Е.Г. Экономика / Е.Г. Ефимова. – 4-е изд., стер. – Москва : Издательство «Флинта», 2018. – 392 с. : табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461003>. – ISBN 978-5-89349-592-8. – Текст : электронный.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»:

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

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

программное обеспечение дисциплины:

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

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Экономика физической культуры и спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, очной формы обучения, 3 и 4 курсов заочной формы обучения

направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профили: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина».

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр - очная форма обучения
6, 7 семестры - 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) | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|--|----------------------------|
| 1 | Выступление на семинарских занятиях | весь период | 15 |
| 2 | Контрольная работа по всем темам лекционного курса | 11 неделя | 15 |
| 3 | Защита презентации | Весь период | 15 |
| 4 | Итоговое тестирование | 16 неделя | 15 |
| 5 | Посещение семинарских занятий | весь период | 10 |
| 6 | <i>Дифференцированный зачет</i> по дисциплине | По графику | 30 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа, пропущенная студентом | 6 |
| 2 | Выполнение домашнего задания по разделу, пропущенному студентом | 10 |
| 3 | Подготовка и защита презентации | 10 |
| 4 | Написание реферата по теме, пропущенной студентом | 10 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Дополнительные задания из списка, представленного в информационной справке, которые позволят набрать необходимое количество баллов студентам, пропустившим занятия по уважительной причине, определяются преподавателем индивидуально с каждым студентом.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

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



Гуманитарный институт

Кафедра Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.0.25 Экономика физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01. – « Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль): **Физкультурно-оздоровительная деятельность
и фитнес**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет _2_ зачетные единицы.**

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

5 семестр - очная форма обучения

6,7 семестры - заочная форма обучения.

3. **Цель освоения дисциплины:** Способность определять круг экономических задач в рамках поставленных целей в области физической культуры и спорта. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности, а также физической культуры и спорта.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.0.25 Экономика физической культуры и спорта.»:**

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-2 | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 5 семестр | 6 и 7 семестры |
| УК-2.1 | Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. | 5 семестр | 6 и 7 семестры |
| УК-2.2 | Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 5 семестр | 6 и 7 семестры |
| УК-2.3 | Владеет инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов | 5 семестр | 6 и 7 семестры |

| | | | |
|-----------------|---|------------------|-----------------------|
| | и ограничений | | |
| ОПК-15 | Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий | 5 семестр | 6 и 7 семестры |
| ОПК-15.1 | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | 5 семестр | 6 и 7 семестры |
| ОПК-15.2 | Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач | 5 семестр | 6 и 7 семестры |
| ОПК-15.3 | Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | 5 семестр | 6 и 7 семестры |

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в экономику физической культуры и спорта. | 5 | 2 | 2 | 4 | | |
| 2 | Общие проблемы экономического развития и отрасли ФКиС. | 5 | | 2 | 4 | | |
| 3 | Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС. | 5 | 2 | 2 | 4 | | |
| 4 | Отношения собственности в отрасли ФКиС. | 5 | | 2 | 4 | | |
| 5. | Ценообразование. | 5 | 2 | 2 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|-----------|-----------|-----------|--|-------------------|
| | Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги. | | | | | | |
| 6. | Финансовая система. Бюджет как он формируются в ФКиС. | 5 | | 2 | 4 | | |
| 7. | Кредитно-банковская система, как она используется в отрасли ФКиС. | 5 | 2 | 4 | 4 | | |
| 8. | Финансовая политика государства. Источники финансирования ФКиС | 5 | | 2 | 4 | | |
| 9. | Налоговая система РФ. Налоги отрасли ФКиС. | 5 | | 2 | 4 | | |
| 10 | Организация и содержание внешнеэкономических связей в отрасли ФКиС. | 5 | 2 | 2 | 4 | | |
| | Итоговая форма контроля | 5 | | | | | Диф. зачёт |
| | Итого часов: | | 10 | 22 | 40 | | |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в экономику физической культуры и спорта. | 6 и 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 2 | Общие проблемы экономического развития и отрасли ФКиС. | 6 и 7 | 0,2 | 0,2 | 4 | | |
| 3 | Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС. | 6 и 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 4 | Отношения собственности в отрасли ФКиС. | 6 и 7 | 0,2 | 0,2 | 4 | | |
| 5 | Ценообразование. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги. | 6 и 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 6 | Финансовая система. Бюджет как он формируются в ФКиС. | 6 и 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 7 | Кредитно-банковская система, как она используется в отрасли ФКиС. | 6 и 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|----------|----------|----------|-----------|--|-----------------------|
| 8 | Финансовая политика государства. Источники финансирования ФКиС | 6 и 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 9 | Налоговая система РФ. Налоги отрасли ФКиС. | 6 и 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 10 | Организация и содержание внешнеэкономических связей в отрасли ФКиС. | 6 и 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| | Итоговая форма контроля | 7 | | | | | Диф. зачёт |
| Итого часов: | | | 2 | 2 | 32 | | |

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



Институт Гуманитарный

Кафедра Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.26 Менеджмент физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Менеджмента и экономики спортивной
индустрии им. В.В. Кузина
(наименование)
Протокол № 3 от «23» сентября 2020 г.

Составитель: Ушакова Наталья Александровна, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В.Кузина РГУФКСМиТ
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины *Менеджмент физической культуры и спорта* является: овладение студентами научными основами теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях; знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности; технологией подготовки и принятия управленческих решений, а также организации их выполнения; формирование у студентов способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности; навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России; способности определять круг управленческих задач в рамках поставленных целей в области физической культуры и спорта; принимать обоснованные экономические решения в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта» относится к базовой части профессионального цикла ООП.

Дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах - «История физической культуры», «Педагогика физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры», «Психология», «Экономика физической культуры и спорта»; изучение дисциплины предшествует освоению следующих дисциплин – «Правовые основы профессиональной деятельности».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-2 | <i>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i> | 6 | 9,10 |
| УК-2.1. | Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения | 6 | 9,10 |
| УК-2.2. | Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | 6 | 9,10 |
| УК-6 | <i>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</i> | 6 | 9,10 |
| УК-6.1. | Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем | 6 | 9,10 |
| УК-6.2. | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности | 6 | 9,10 |
| УК-6.3 | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни | 6 | 9,10 |
| ОПК-10 | <i>Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</i> | 6 | 9,10 |
| ОПК-10.1 | Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в | 6 | 9,10 |

| | | | |
|----------|---|---|------|
| | образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся | | |
| ОПК-10.2 | Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся | 6 | 9,10 |

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часа.

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта | 6 | 2 | 2 | 4 | | |
| 2 | Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций | 6 | 2 | 2 | 4 | | |
| 3 | Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России | 6 | | 4 | 4 | | |
| 4 | Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры | 6 | 2 | 2 | 4 | | |
| 5 | Тема 5. Методы менеджмента | 6 | 2 | 4 | 4 | | |
| 6 | Тема 6. Управленческое решение в менеджменте | 6 | 2 | 2 | 4 | | |
| 7 | Тема 7. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций | 6 | | 2 | 4 | | |
| 8 | Тема 8. Менеджмент спортивных соревнований | 6 | | 2 | 6 | | |
| 9 | Тема 9. Менеджмент организаций, | 6 | | 2 | 6 | | |

| | | | | | | |
|--|--------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|---------------------------------|
| | осуществляющих спортивную подготовку | | | | | |
| | Итого часов: | 10 | 22 | 40 | | Дифференцированный зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта | 9 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций | 9 | | 2 | 10 | | |
| 3 | Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России | 9 | | 2 | 10 | | |
| 4 | Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры | 10 | | 2 | 4 | | |
| 5 | Тема 5. Методы менеджмента | 10 | | | 6 | | |
| 6 | Тема 6. Управленческое решение в менеджменте | 10 | | | 6 | | |
| 7 | Тема 7. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций | 10 | | | 6 | | |
| 8 | Тема 8. Менеджмент спортивных соревнований | 10 | | | 6 | | |
| 9 | Тема 9. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку | 10 | | | 6 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 6 | 64 | | Дифференцированный 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.

Перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине «Менеджмент физической культуры и спорта»

1. Предмет и основные понятия курса «Менеджмент ФКиС».
2. Понятия «менеджмент» и «управление», их соотношение, виды управления.
3. Функциональные разновидности менеджмента.
4. Понятие «организация», признаки организации, виды.
5. Миссия и цель организации. «Дерево целей» ФСО.
6. Понятие «физкультурно-спортивная организация», отличительные признаки.
7. Типология физкультурно-спортивных организаций по различным основаниям.
8. Понятие «управленческие отношения», их виды. Пути взаимодействия государственных и общественных органов управления ФКиС.
9. Государственные органы управления физической культурой и спортом специальной компетенции.
10. Общественные органы управления физической культурой и спортом.
11. Функции управления, понятие и классификация.
12. Методы управления в сфере ФКиС: понятие, общая характеристика.
13. Комплексное применение методов управления.
14. Взаимосвязь функций и методов управления.
15. Управленческое решение: понятие и формы принятия.
16. Специфические функции управления.
17. Менеджмент общественных организаций на примере федерации по виду спорта.

18. Перечень должностей и профессиональные стандарты работников отрасли «физическая культура и спорт».
19. Принципы спортивного менеджмента.
20. Понятие «организационная структура управления». Типы организационных структур.
21. Организационно-административные методы менеджмента.
22. Экономические и социально-психологические методы менеджмента.
23. Классификация соревнований, Документы, необходимые для проведения соревнований.
24. Менеджмент персонала ФСО.
25. Сущность управленческих решений. Подготовка, принятие и организация выполнения управленческих решений.
26. Требования, предъявляемые к решениям, принимаемым в процессе управления.
27. Линейные и функциональные структуры организации. Достоинства и недостатки.
28. Организация как функция менеджмента.
29. Планирование как функция менеджмента.
30. Управленческий цикл.
31. Мотивация труда работников ФСО.
32. Особенности морального стимулирования труда работников ФСО.
33. Сущность и необходимость контроля, виды контроля.
34. Определение понятия управленческого решения. Классификация управленческих решений по признакам, классам и виду информации.
35. Процесс принятия управленческого решения.
36. Виды организаций, осуществляющих спортивную подготовку, этапы подготовки, формы организации тренировочного процесса, критерии оценки деятельности на этапах подготовки.
37. Устав общественной организации в сфере ФКиС.
38. Современная организационная структура управления ФКиС в России.

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

а) Основная литература:

1. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования / [Т.В. Састамойнен, Т.Э. Круглова, Т.С. Чернецкая и др.] / - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 240 с.
2. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Починкин .— М. : Спорт, 2017 .—385 с.— ISBN 978-5-906839-55-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641213>
3. Филиппов, С.С.: Менеджмент в сфере физической культуры и спорта учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих деятельность по направлению 49.03.01 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : соответствует Федер. гос. образоват. стандарту высш. проф. образования / С.С. Филиппов. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Сов. спорт, 2015. - 239 с.: табл.

б) Дополнительная литература:

1. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент : Регулирование орг. и проведения физкультур. и спортив. мероприятий : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032101, 080507, 030500 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. Науч.-исслед. ин-том образования и науки : рек. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев ; под ред. заслуж. юриста РФ, д-ра юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина (МГЮА). - М.: Закон и право: Юнити-Дана, 2015. - 681 с.: ил.

2. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие.- 3-е изд., пераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 464 с.

3. Управление спортивной организацией : учеб. пособие : направление подгот. 034300.62, 034300.68, 080200.62, 080200.68 : профили подгот.: "Спортив. подгот.", "Менеджмент орг." : магистер. прогр.: "Менеджмент и экономика в сфере физ. культуры и спорта", "Спортив. менеджмент" : квалификация (степень) выпускника - бакалавр, магистр / Блеер А.Н. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 402 с.: табл.

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

1 . Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс

www.consultant.ru

2. Сайт Министерства спорта РФ - www.minsport.gov.ru

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

–программное обеспечение дисциплины:

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация

63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15

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

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

4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>
- 2.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- 3.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
4. Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия www.garant.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине *Менеджмент физической культуры и спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

Профиль: *Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр – очная форма обучения, 9,10 семестры – 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) | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|--|----------------------------|
| 1 | Выступление на семинарских занятиях | весь период | 20 |
| 2 | Контрольная работа № 1 | 27 неделя | 10 |
| 3 | Контрольная работа № 2 | 36 неделя | 14 |
| 4 | Защита презентации | Весь период | 10 |
| 5 | Итоговое тестирование | 40-41 неделя | 15 |
| 6 | Посещение семинарских занятий | весь период | 11 |
| | <i>Дифференцированный зачет</i> | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа, пропущенная студентом | 14 |
| 2 | Подготовка и защита презентации | 10 |
| 3 | Выполнение домашнего задания по разделу, пропущенному студентом | 5 |
| 4 | Итоговое тестирование | 15 |

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.

Дополнительные задания из списка, представленного в информационной справке, которые позволят набрать необходимое количество баллов студентам, пропустившим занятия по уважительной причине, определяются преподавателем индивидуально с каждым студентом

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

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



Институт Гуманитарный
Кафедра Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В.
Кузина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.26 Менеджмент физической культуры и спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 семестр – очная форма обучения, 9 и 10 семестры заочная форма обучения

3.Цель освоения дисциплины:

Цель освоения дисциплины *Менеджмент физической культуры и спорта* является: овладение студентами научными основами теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях; знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности; технологией подготовки и принятия управленческих решений, а также организации их выполнения; формирование у студентов способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности; навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России; способности определять круг управленческих задач в рамках поставленных целей в области физической культуры и спорта; принимать обоснованные экономические решения в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | |
|---------------|--|----------|-------------|
| УК-2 | <i>Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i> | 6 | 9,10 |
| УК-2.1. | Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения | 6 | 9,10 |
| УК-2.2. | Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | 6 | 9,10 |
| УК-6 | <i>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</i> | 6 | 9,10 |
| УК-6.1. | Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем | 6 | 9,10 |
| УК-6.2. | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности | 6 | 9,10 |
| УК-6.3 | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни | 6 | 9,10 |
| ОПК-10 | <i>Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта</i> | 6 | 9,10 |
| ОПК-10.1 | Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся | 6 | 9,10 |
| ОПК-10.2 | Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся | 6 | 9,10 |

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта | 6 | 2 | 2 | 4 | | |
| 2 | Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций | 6 | 2 | 2 | 4 | | |
| 3 | Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России | 6 | | 4 | 4 | | |
| 4 | Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры | 6 | 2 | 2 | 4 | | |
| 5 | Тема 5. Методы менеджмента | 6 | 2 | 4 | 4 | | |
| 6 | Тема 6. Управленческое решение в менеджменте | 6 | 2 | 2 | 4 | | |
| 7 | Тема 7. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций | 6 | | 2 | 4 | | |
| 8 | Тема 8. Менеджмент спортивных соревнований | 6 | | 2 | 6 | | |
| 9 | Тема 9. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку | 6 | | 2 | 6 | | |
| Итого часов: | | | 10 | 22 | 40 | | Дифференцированный зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта | 9 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций | 9 | | 2 | 10 | | |
| 3 | Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России | 9 | | 2 | 10 | | |
| 4 | Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры | 10 | | 2 | 4 | | |
| 5 | Тема 5. Методы менеджмента | 10 | | | 6 | | |
| 6 | Тема 6. Управленческое решение в менеджменте | 10 | | | 6 | | |
| 7 | Тема 7. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций | 10 | | | 6 | | |
| 8 | Тема 8. Менеджмент спортивных соревнований | 10 | | | 6 | | |
| 9 | Тема 9. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку | 10 | | | 6 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 6 | 64 | | Дифференцированный зачет |

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



Гуманитарный институт
Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.27 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена
и рекомендована решением заседания кафедры
Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

Протокол № 03 от «23» сентября 2020 г.

Составитель: Хлуднев Е.И. – кандидат юридических наук, доцент кафедры
менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» является формирование у студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» знаний в области правового регулирования физической культуры и спорта, овладение ими умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Правовые основы профессиональной деятельности» относится к обязательной части основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-2 | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | 7 | 9,10 |
| УК-2.1 | Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач. | 7 | 9,10 |
| УК-2.2 | Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные | 7 | 9,10 |

| | | | |
|---------------|--|----------|-------------|
| | варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | | |
| ОПК-12 | Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики | 7 | 9,10 |
| ОПК-12.1 | Знает нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта; требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство; правила профессиональной этики | 7 | 9,10 |
| ОПК-12.2 | Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами; соблюдать правила профессиональной этики | 7 | 9,10 |

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часа.

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права | 7 | 2 | 4 | 5 | | |
| 2 | Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта | 7 | 2 | 4 | 5 | | |
| 3 | Правовое регулирование деятельности различных | 7 | 1 | 2 | 5 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|-----------|-----------|-----------|--|-------------------|
| | субъектов физической культуры и спорта | | | | | | |
| 4 | Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта | 7 | 1 | 2 | 5 | | |
| 5 | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий | 7 | 1 | 2 | 5 | | |
| 6 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности | 7 | 1 | 2 | 5 | | |
| 7 | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров | 7 | 1 | 4 | 5 | | |
| 8 | Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте | 7 | 1 | 2 | 5 | | |
| | Итого часов: | | 10 | 22 | 40 | | Диф. зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 2 | Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 3 | Правовое регулирование деятельности различных | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|------|----------|----------|-----------|--|-------------------|
| | субъектов физической культуры и спорта | | | | | | |
| 4 | Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта | 9,10 | | 0,5 | 8 | | |
| 5 | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий | 9,10 | | 1 | 8 | | |
| 6 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности | 9,10 | | 1 | 8 | | |
| 7 | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 8 | Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте | 9,10 | | 0,5 | 8 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 6 | 64 | | Диф. зачет |

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

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

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

Вопросы к диф. зачету

1. Иерархия нормативно-правовых актов.
2. Общая характеристика спортивного права как отрасли.
3. Полномочия Министерства спорта Российской Федерации.
4. Компетенция региональных органов государственной власти в области физической культуры и спорта.
5. Компетенция органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта.
6. Общая характеристика особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

7. Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их совершение.
8. Основные нормативные правовые акты в сфере антидопинговой политики государства.
9. Порядок проведения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.
10. Порядок предоставления информации о местонахождении спортсмена в системе АДАМС.
11. Процедура создания и аккредитации спортивных федераций.
12. Правовой статус общероссийских спортивных федераций.
13. Правовой статус региональных спортивных федераций.
14. Основные направления деятельности Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России.
15. Правовое регулирование деятельности спортивных клубов, школьных и студенческих спортивных клубов в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Обязательные и дополнительные условия, включаемые в трудовой договор со спортсменом и тренером.
17. Порядок временного перевода спортсмена к другому работодателю.
18. Обязанность работодателя отстранить спортсмена от участия в соревнованиях.
19. Гарантии и компенсации спортсмена в связи с временной нетрудоспособностью.
20. Дополнительный отпуск спортсмена и работа спортсмена и тренера по совместительству.
21. Особенности расторжения трудового договора со спортсменом и тренером
22. Материальная ответственность спортсменов и тренеров перед работодателем.
23. Требования к содержанию положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.
24. Права и обязанности контролёров-распорядителей. Требования, предъявляемые к контролёрам-распорядителям.
25. Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.
26. Обязанность организаторов физкультурно-спортивных мероприятий по обеспечению общественного порядка и безопасности.
27. Виды административных правонарушений в области физической культуры и спорта.
28. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий.
29. Почётные спортивные звания и квалификационные категории спортивных судей.
30. Порядок формирования спортивных сборных команд, обязанности по их обеспечению.
31. Общая характеристика федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в российской федерации на 2016–2020 годы»

32. Уголовная ответственность за правонарушения в области физической культуры и спорта.
33. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.
34. Права и обязанности спортсменов в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
35. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура.
36. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО.
37. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта.
38. Этапы спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки.
39. Основные понятия, используемые в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
40. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

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

а) Основная литература:

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте=SPORTS LAW. LABOURS RELATIONSHIP IN SPORT: учебник / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА). – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити-Дана: Закон и право, 2015. – 647 с. [Электронный ресурс] // URL: <http://biblioclub.ru>
2. Алексеев, С.В. Спортивное право России=SPORTS LAW OF RUSSIA / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА). – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити-Дана, 2015. – 695 с. [Электронный ресурс] // URL: <http://biblioclub.ru>

б) Дополнительная литература:

3. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: учебник / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников. – Москва: Юнити, 2015. – 894 с. [Электронный ресурс] // URL: <http://biblioclub.ru>
4. Алексеев, С.В. Олимпийское право как новейшее направление научного правоведения и учебная дисциплина / Алексеев С.В. // Спорт: экономика, право, управление. - 2010. - № 2. - С. 3-7.
5. Алексеев, С.В. Спортивное право России: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500, 032101: рек. УМЦ "Проф. учеб.": рек. НИИ образования и науки / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова; М-во образования и науки РФ Моск. гос. юрид. акад им.

О.Е. Кутафина. - 3-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2012. - 1053 с.: ил.

- 6.Алексеев, С.В. Сущность и значение права и законодательства в сфере физической культуры и спорта = The Nature and Significance of Law and Legislation in the Sphere of Physical Culture and Sports / Алексеев С.В., Гостев Р.Г. // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 4 (59). - С. 77-84.
- 7.Байрамов, В.М. Порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, но не состоящими в трудовых отношениях с физкультурно-спортивной организацией / В.М. Байрамов, С.В. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2015. - № 3. - С. 8-12.
- 8.Квалификация деяния: Тактика и методика расследования коррупционных преступлений. Настольная книга следователя / Д.И. Аминов, А.М. Багмет, В.В. Бычков, Н.Д. Эриашвили; под ред. Н.Д. Эриашвили; Академия Следственного комитета Российской Федерации. – Москва: Юнити, 2015. – 319 с. [Электронный ресурс] // URL: <http://biblioclub.ru>
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

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

программное обеспечение дисциплины:

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

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

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

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

1. образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине *Правовые основы профессиональной деятельности для обучающихся института спорта и физического воспитания направления подготовки 49.03.01 Физическая культура 4 курса очной формы обучения и 5 курса заочной формы обучения.*

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина
Сроки изучения дисциплины: 7 семестр для очной формы обучения, 9 и 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 на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Устный опрос по теме «Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права»</i> | 2 | 5 |
| 2 | <i>Тестирование по теме «Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права»</i> | 3 | 5 |
| 3 | <i>Устный опрос по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта»</i> | 4 | 7 |
| 4 | <i>Самостоятельная работа по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта»</i> | 5 | 5 |
| 5 | <i>Тестирование по теме «Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта»</i> | 6 | 5 |
| 6 | <i>Устный опрос по теме «Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта»</i> | 7 | 5 |
| 7 | <i>Тестирование по теме «Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта»</i> | 8 | 5 |

| | | | |
|----|--|--------------------|-------------------|
| 8 | Устный опрос по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий» | 9 | 5 |
| 9 | Тестирование по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий» | 10 | 5 |
| 10 | Устный опрос по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности» | 15 | 5 |
| 11 | Тестирование по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности» | 15 | 5 |
| 12 | Устный опрос по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров» | 16 | 6 |
| 13 | Тестирование по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров» | 17 | 5 |
| 14 | Тестирование по теме «Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте» | 18 | 5 |
| 15 | Посещение занятий | В течении семестра | 7 |
| | Дифференцированный зачет | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимально е кол-во баллов |
|---|--|-----------------------------------|
| 1 | Написание реферата по теме «Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права» | 9 |
| 2 | Написание реферата по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта» | 9 |
| 3 | Написание реферата по теме «Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта» | 9 |
| 4 | Написание реферата по теме «Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта» | 9 |
| 5 | Написание реферата по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий» | 9 |
| 6 | Написание реферата по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности» | 9 |
| 7 | Написание реферата по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров» | 9 |
| 8 | Написание реферата по теме «Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте» | 9 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



Гуманитарный институт
Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.27 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

2.Семестры освоения дисциплины: 7 для очной формы обучения, 9 и 10 для заочной.

3.Цель освоения дисциплины: формирование у студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» знаний в области правового регулирования физической культуры и спорта, овладение ими умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-2 | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | 7 | 9,10 |
| УК-2.1 | Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач. | 7 | 9,10 |
| УК-2.2 | Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 7 | 9,10 |
| ОПК-12 | Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики | 7 | 9,10 |
| ОПК-12.1 | Знает нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта; требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, | 7 | 9,10 |

| | | | |
|----------|--|---|------|
| | законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство; правила профессиональной этики | | |
| ОПК-12.2 | Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами; соблюдать правила профессиональной этики | 7 | 9,10 |

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права | 7 | 2 | 4 | 5 | | |
| 2 | Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта | 7 | 2 | 4 | 5 | | |
| 3 | Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта | 7 | 1 | 2 | 5 | | |
| 4 | Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта | 7 | 1 | 2 | 5 | | |
| 5 | Правовое регулирование | 7 | 1 | 2 | 5 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|---|-----------|-----------|-----------|--|-------------------|
| | организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий | | | | | | |
| 6 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности | 7 | 1 | 2 | 5 | | |
| 7 | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров | 7 | 1 | 4 | 5 | | |
| 8 | Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте | 7 | 1 | 2 | 5 | | |
| Итого часов: | | | 10 | 22 | 40 | | Диф. зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 2 | Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 3 | Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 4 | Физическая культура и спорт в системе | 9,10 | | 0,5 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|-------------|------------|------------|-----------|--|-------------------|
| | образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта | | | | | | |
| 5 | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий | 9,10 | | 1 | 8 | | |
| 6 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности | 9,10 | | 1 | 8 | | |
| 7 | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 8 | Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте | 9,10 | | 0,5 | 8 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 6 | 64 | | Диф. зачет |



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.28 Информационные технологии
в сфере физической культуры и спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.
Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры биомеханики
и естественнонаучных дисциплин
(наименование)
Протокол № 3 от «22» сентября 2020 г.

Составитель:

Яшкина Елена Николаевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры биомеханики и
естественнонаучных дисциплин
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании современных возможностей информационно-коммуникативных технологий. Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению «49.03.01 Физическая культура». Дисциплина «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» относится дисциплинам обязательной части блока1 ООП (ОПОП). При изучении дисциплины студентам необходимо знать базовый курс информатики средней школы. Изучение дисциплины готовит студентов к решению задач в сфере профессиональной деятельности. Освоение данной дисциплины необходимо при изучении дисциплин «Научно-методическая деятельность», «Спортивная метрология» и др. в соответствии с этапами формирования компетенций.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-1 | <i>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</i> | 2 | 1,2 |

| | | | |
|----------|---|---|-----|
| УК-1.1 | Знает основы системного подхода, последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения профессиональных задач. | 2 | 1,2 |
| ОПК-11 | Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности | 2 | 1,2 |
| ОПК-11.1 | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта | 2 | 1,2 |

4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|-----------------------------|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Информационная безопасность | 2 | 1 | 4 | 8 | | |
| 2 | Офисные технологии | 2 | | 6 | 8 | | |
| 3 | Облачные технологии | 2 | 1 | 6 | 8 | | |
| 4 | Мобильные технологии | 2 | 1 | 6 | 8 | | |
| 5 | Сетевые технологии | 2 | 1 | 6 | 8 | | |
| | Итоговая форма контроля | 2 | | | | | Зачет с оценкой |
| Итого часов: | | | 4 | 28 | 40 | | |

заочная форма обучения

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

| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
|---------------------|--------------------------------|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|-----------------|
| 1 | Информационная безопасность | 1 | 1 | 1 | 12 | | |
| 2 | Офисные технологии | 1 | | 2 | 16 | | |
| 3 | Облачные технологии | 1 | 1 | 1 | 12 | | |
| 4 | Мобильные технологии | 2 | | 1 | 12 | | |
| 5 | Сетевые технологии | 2 | | 1 | 12 | | |
| | Итоговая форма контроля | 2 | | | | | Зачет с оценкой |
| Итого часов: | | | 2 | 6 | 64 | | |

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

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

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

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета с оценкой.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Понятие информации, виды информации.
2. Свойства информации. Единицы измерения информации
3. Информационные процессы. Предмет и структура информатики
4. Системы счисления. Позиционные и непозиционные системы счисления. Кодирование данных.
5. История развития вычислительной техники. Поколения ЭВМ.
6. Принцип открытой архитектуры. Функциональный состав персонального компьютера
7. Процессор - устройство обработки информации. Основные типы процессоров и их характеристики.
8. Устройства хранения информации. Виды памяти.
9. Внешние устройства компьютера. Мониторы, основные характеристики монитора, типы мониторов. Типы принтеров, принципы печати. Сканеры.
10. Понятие программы. Классификация программных средств компьютера.
11. Классификация программных средств.
12. Файловая структура данных. Имена файлов. Расширение имен файлов. Полное имя файла.
13. Свойства и атрибуты файлов. Шаблоны имен файлов.
14. Операционная система Windows. Основные понятия.

15. Основные операции в файловой системе Windows. Ярлыки. Проводник.
16. Форматирование магнитного диска.
17. Программа проверки диска.
18. Дефрагментация диска.
19. Архивация информации.
20. Классификация угроз информационной безопасности.
21. Классификация вредоносных программ.
22. История развития вредоносных программ.
23. Классификация компьютерных вирусов. Причины распространения вирусов,
24. Признаки заражения компьютера. Действия при наличии признаков заражения.
25. Антивирусные программы.
26. Этапы решения задач на компьютере. Понятие алгоритма. Требования, предъявляемые к алгоритмам.
27. Характеристики алгоритмов. Типы алгоритмов. Способы записи алгоритмов.
28. Основные этапы разработки программ.
29. Текстовые процессоры. Назначение.
30. Основные операции в программе Microsoft Word.
31. Этапы подготовки текстового документа.
32. Редактирование текста. Выделение, перемещение и копирование фрагментов текста.
33. Форматирование текста. Форматирование страниц.
34. Электронные таблицы. Структурные единицы электронной таблицы.
35. Основные операции в программе Microsoft Excel.
36. Относительная и абсолютная адресация в программе Microsoft Excel.
37. Вычисления в программе Microsoft Excel.
38. Функции. Правила составления и использования функций. Мастер функций.
39. Диаграммы. Основные типы диаграмм. Построение диаграмм.
40. Внедрение и связывание объектов при создании комплексных документов.
41. Сортировка и фильтрация данных в программе Microsoft Excel.
42. Типы компьютерных изображений. Различия между растровыми и векторными изображениями:
43. Заливка объектов. Виды и типы заливок.
44. Программа создания презентаций. Этапы создания презентации.
45. Классификация компьютерных сетей. Основные функции компьютерных сетей.
46. Глобальная компьютерная сеть Интернет. История сети Интернет.
47. Сервисы (службы) Интернета.
48. Структура веб-страницы. Гипертекст.
49. Поиск информации в WWW.
50. Электронная почта. Защита информации в сети Интернет.

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

а) Основная литература:

1. Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Я.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2017 .— 184 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671374>
2. Информационные технологии [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Е.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 167 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/671375>
3. Бажинов С.И., Маркарян В.С., Яшкина Е.Н. Курс лекций «Математика и информатика» для студентов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физическая культура» / «ИИА «Пресс-меню», М.: 2012-9,16 п.л.
4. Яшкина Е.Н., Конюхов В.Г. Информатика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений; ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». М.: 2012. – 147с.
5. Яшкина Е.Н., Аронова Т.В., Фомичева Г.Ю. Учебное пособие. Методические указания для подготовки к тестированию по дисциплине «Информатика» для студентов всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / «ИИА «Пресс-меню», М.: 2012- 6,08 п.л.
6. Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В. Методические рекомендации по освоению работы в пакете Microsoft Office 2007. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». М.: 2011. – 0,7 п.л.
7. Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В. Информатика: методические рекомендации к лабораторно-практическим и самостоятельным занятиям (создание и оформление презентаций). М.: 2011 – 1,3 п.л.
8. Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В., Фомичева Г.Ю. Информатика: методические рекомендации к лабораторно-практическим и самостоятельным занятиям (работа с числовой информацией). М.: 2011 – 2,5 п.л.
9. Яшкина Е.Н., Конюхов В.Г., Конюхова Г.П., Аронова Т.В. Информатика: методические рекомендации к лабораторно-практическим и самостоятельным занятиям (работа с текстовой информацией). М.: 2011 – 2,75 п.л.

б) Дополнительная литература:

1. Акулов О.А., Медведев Н.В. Информатика: Базовый курс: учеб. для студентов вузов, бакалавров, магистров, обучающихся по направлению «Информатика и вычислительная техника»: доп. УМО по унив. Политех. образованию / 6-е изд., испр. и доп. - М.: Омега-Л, 2009. - 574 с.: ил.
2. Статистическая обработка данных. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры/ Попов Г.И., Конюхов В.Г., Маркарян В.С. Яшкина Е.Н. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015г. – 225с.
3. Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 1. Информ. картина мира / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 299 с.: ил.

4. Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 2. Программное обеспечение информ. технологий / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 429 с.: ил.
5. Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 3. Техн. Обеспечение информ. технологий / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 205 с.: ил.
6. Максимов Н.В., Партыка Т.Л., Попов И.И. Современные информационные технологии: учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по группе специальностей «Информатика и вычисл. Техника»: рек. М-вом образования РФ / М.: Форум, 2008. - 511 с.: ил.
7. Элькин М.Д., Байгушева Н.А., Ларина О.В., Прикладная информатика в региональной экономике: учеб.-метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 080801 и др. междисциплин. специальностям: рек. УМО по образованию в обл. прикладной информатики / Федеральное агентство по образованию Астрах. гос. ун-т. - Астрахань: Астрах. ун-т, 2008. - 105 с.: ил.

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

1. <http://end.sportedu.ru> – сайт кафедры биомеханики и естественно-научных дисциплин;
2. <http://lms.sportedu.ru> – сайт системы дистанционного обучения (МООДУС) РГУФКСМиТ;
3. <http://www.kaspersky.ru> – сайт разработчика антивирусных продуктов «Лаборатория Касперского»;
4. <http://www.microsoft.ru> – сайт Microsoft;
5. <http://www.libreoffice.org> – сайт разработчиков свободно распространяемого офисного пакета «LibreOffice»;
6. <http://www.google.ru> – сайт Google;
7. <http://www.intuit.ru> – сайт Национального Открытого Университета «ИНТУИТ».

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр (ы) для очной формы обучения и 1,2 семестры 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 на очной форме обучения (в неделях) ¹ | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|----------------------------|
| 1 | Компьютерный практикум «Технология создания текстовой документации» | 4 | 20 |
| 2 | Компьютерный практикум «Технология работы с электронными таблицами» | 7 | 20 |
| 3 | Контрольная работа «Создание презентаций» | 9 | 10 |
| 4 | Тестирование «Основы информационных технологий» | 11 | 10 |
| 5 | Тестирование «Офисные и сетевые технологии» | 12 | 10 |
| 6 | <i>дифференцированный зачет</i> | | 30 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Компьютерный практикум «Технология создания текстовой документации» | 20 |
| 2 | Компьютерный практикум «Технология работы с электронными таблицами» | 20 |
| 3 | Контрольная работа «Создание презентаций» | 10 |
| 4 | Тестирование «Основы информационных технологий» | 10 |
| 5 | Тестирование «Офисные и сетевые технологии» | 10 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.28 Информационные технологии
в сфере физической культуры и спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.
Москва – 2020 г.

Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 2 семестр (ы) для очной формы обучения и 1,2 семестры для заочной формы обучения.

3.Целью освоения дисциплины «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании современных возможностей информационно-коммуникативных технологий. Дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-1 | <i>Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</i> | 2 | 1,2 |
| УК-1.1 | <i>Знает основы системного подхода, последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения профессиональных задач.</i> | 2 | 1,2 |
| ОПК-11 | <i>Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</i> | 2 | 1,2 |
| ОПК-11.1 | <i>Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта</i> | 2 | 1,2 |

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|-----------------------------|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Информационная безопасность | 2 | 1 | 4 | 8 | | |
| 2 | Офисные технологии | 2 | | 6 | 8 | | |
| 3 | Облачные технологии | 2 | 1 | 6 | 8 | | |
| 4 | Мобильные технологии | 2 | 1 | 6 | 8 | | |
| 5 | Сетевые технологии | 2 | 1 | 6 | 8 | | |
| | Итоговая форма контроля | 2 | | | | | Зачет с оценкой |
| Итого часов: | | | 4 | 28 | 40 | | |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|-----------------------------|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Информационная безопасность | 1 | 1 | 1 | 12 | | |
| 2 | Офисные технологии | 1 | | 2 | 16 | | |
| 3 | Облачные технологии | 1 | 1 | 1 | 12 | | |
| 4 | Мобильные технологии | 2 | | 1 | 12 | | |
| 5 | Сетевые технологии | 2 | | 1 | 12 | | |
| | Итоговая форма контроля | 2 | | | | | Зачет с оценкой |
| Итого часов: | | | 2 | 6 | 64 | | |



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.29 «Научно-методическая деятельность»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.
Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры биомеханики
и естественнонаучных дисциплин
(наименование)
Протокол № 3 от «22» сентября 2020 г.

Составитель:

Попов Григорий Иванович, доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой биомеханики и естественнонаучных дисциплин
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность» является: формирование у студентов навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению «49.03.01 Физическая культура». Дисциплина «Научно-методическая деятельность» относится дисциплинам обязательной части блока 1 ООП (ОПОП).

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне освоенности учебного материала после 2 лет обучения, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части теоретических дисциплин. Освоение дисциплины «Научно-методическая деятельность» базируется на изучении учебных дисциплин математики, физики, анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии. Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности в части получения объективных данных об эффективности организации процесса подготовки его учеников, имея в перспективе надежное повышение спортивных достижений в избранном виде спорта.

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) | |
|------------------|--|--|------------------------|
| | Наименование | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------|---|---|-----|
| УК-1 | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. | 6 | 7,8 |
| УК-1.1 | Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач | 6 | 7,8 |
| УК 1.2 | Умеет анализировать, систематизировать и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности | 6 | 7,8 |
| УК-1.3 | Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений | 6 | 7,8 |
| ОПК-9 | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | 6 | 7,8 |
| ОПК-9.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся | 6 | 7,8 |
| ОПК-9.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся | 6 | 7,8 |
| ОПК-11 | Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности. | 6 | 7,8 |
| ОПК-11.1 | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта | 6 | 7,8 |
| ОПК-11.2 | Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта | 6 | 7,8 |

4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | Форма промежуточной аттестации |
|---|--|---------|--------------------------|---|------------------------|----------|--------------------------------|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования | 6 | 1 | 2 | 5 | | |
| 2 | Организация научного исследования | 6 | 1 | 2 | 5 | | |
| 3 | Организация педагогических исследований | 6 | 2 | 4 | 4 | | |
| 4 | Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта | 6 | 2 | 4 | 6 | | |
| 5 | Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений | 6 | 2 | 4 | 10 | | |
| 6 | Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды | 6 | 2 | 6 | 6 | | |
| 7 | Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте | 6 | 2 | 4 | 14 | | |
| 8 | Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы. | 6 | 4 | 6 | 20 | | |
| 9 | Итого часов | | 16 | 32 | 60 | | Зачет с оценкой |

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 | Самостоятельн ая работа | Контроль | |
|---|--|---|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|----------|------------------------|
| 1 | Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования | 7 | | | 18 | | |
| 2 | Организация научного исследования | 7 | 1 | | 10 | | |
| 3 | Организация педагогических исследований | 7 | 1 | | 10 | | |
| 4 | Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта | 7 | | 2 | 12 | | |
| 5 | Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений | 7 | | 1 | 10 | | |
| 6 | Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды | 7 | | 1 | 8 | | |
| 7 | Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте | 8 | | 2 | 10 | | |
| 8 | Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы. | 8 | | 2 | 20 | | |
| 9 | Итого часов: | | 2 | 8 | 98 | | Зачет с оценкой |

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

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

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

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета с оценкой.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Научный метод
2. Теоретические методы научных исследований: абстрагирование, анализ
3. Теоретические методы научных исследований: аналогия, индукция, дедукция

4. Теоретические методы научных исследований: конкретизация, обобщение, сравнение, синтез
5. Теоретические методы научных исследований: моделирование
6. Эмпирические методы научного исследования: беседа, наблюдение, обследование, опытная работа, эксперимент, рейтинг
7. Традиционно-педагогические методы: наблюдение, изучение опыта
8. Традиционно-педагогические методы: беседа, интервьюирование, анкетирование
9. Педагогический эксперимент
10. Условия проведения педагогического эксперимента
11. Математические методы педагогических исследований
12. Статистические методы в педагогических исследованиях
13. Педагогическое тестирование
13. Работа с литературными источниками
14. Методологические разделы научного исследования
15. Лабораторные и натурные измерения
16. Этические проблемы измерений с участием человека
17. Биомеханическая кинематография и видеоциклография
18. Оптоэлектронная циклография
19. Динамометрия
20. Электромиография
21. Гониометрия
22. Метод магнитного резонанса
23. Акселерометрия
24. Спидография
25. Измерение упруго-вязких свойств мышц
26. Компьютерная стабиллография
27. Тренажеры в научной и научно-методической работе в спорте
28. Обработка и анализ результатов научной работы
29. Виды научных публикаций

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

а) Основная литература:

1. Попов Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте: Учебник для студентов учреждений высшего образования/ Г.И.Попов. - М.: Издательский центр "Академия", 2015. – 192 с.
2. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Г.И.Попов, А.В.Самсонова. - 3-е издание, стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 320 с.- (Сер. Бакалавриат).
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- М.: Издательский центр "Академия", 2013, 6-е изд., стер.- 264 с.

б) Дополнительная литература:

1. Никитушкина Н.Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте. Учебное пособие. - М.: Прометей, 2006. - 140 с.
2. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность: учебник / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Физическая культура, 2005.-288 с.
3. Высшая математика и математическая статистика: учебное пособие для вузов / под общей редакцией Г.И. Попова.- 2-е издание. - М.: Физическая культура, 2009. - 368 с.
4. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П.Ратов, Г.И.Попов, А.А.Логинов, Б.В.Шмонин. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 120с.
5. Врублевский Е.П. / Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: учебное пособие / Е. П. Врублевский, О.Е. Лихачева, Л. Г. Врублевская. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 228 с.
6. Губа В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для ИФК / В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Е. Бубнов, М. П. Борисенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.

7. Кузнецов И. Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы: методика подготовки и оформления: учебное пособие / И. Н. Кузнецов. - М.: Изд.торг, корпорация "Дашков и Ко", 2002. - 352 с.
8. Новикова С. С. Социологическое исследование. Анкетирование: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. С. Новикова. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 134 с.
9. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учебное пособие для ИФК; под ред. М. П. Шестакова, Г. И. Попова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 278 с.

б) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: Указать названия сайтов

1. <http://end.sportedu.ru> – сайт кафедры биомеханики и естественно-научных дисциплин;
2. <http://lms.sportedu.ru> – сайт системы дистанционного обучения (МООДУС) РГУФКСМиТ;
3. <http://www.kaspersky.ru> – сайт разработчика антивирусных продуктов «Лаборатория Касперского»;
4. <http://www.microsoft.ru> – сайт Microsoft;
5. <http://www.libreoffice.org> – сайт разработчиков свободно распространяемого офисного пакета «LibreOffice»;
6. <http://www.google.ru> – сайт Google;
7. <http://www.intuit.ru> – сайт Национального Открытого Университета «ИНТУИТ».

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.
7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.
8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Научно-методическая деятельность» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр (ы) для очной формы обучения и 7,8 семестры для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹ | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|---|----------------------------|
| 1. | Посещение лекционных занятий (при наличии конспекта лекции) | Весь период | 12 |
| 2. | Посещение практических занятий с содержательным выступлением и ответами на вопросы | Весь период | 16 |
| 3. | Выполнение лабораторной работы № 1 | 5 семестр - (5 неделя), 6 семестр - (33 неделя) | 7 |
| 4. | Выполнение лабораторной работы № 2 | 5 семестр - (7 неделя), 6 семестр - (34 неделя) | 7 |
| 5. | Выполнение лабораторной работы № 3 | 5 семестр - (9 неделя), 6 семестр - (37 неделя) | 7 |
| 6. | Подготовка и защита реферата по теоретическим и практическим аспектам учебного курса в соответствии с темами, предназначенными для самостоятельной работы студентов | 5 семестр - (11 неделя), 6 семестр - (38 неделя) | 6 |
| 7. | Подготовка презентации по материалам исследований в рамках подготовки выпускной квалификационной работы или в рамках проблемы исследования, в которой будет выполняться ВКС, если тема её ещё не сформулирована | 5 семестр - (12 неделя), 6 семестр - (39 неделя) | 5 |
| 8. | Электронный аттестующий тест в системе МООДУС | 5 семестр - | 5 |

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

| | | | |
|-----|--|--|-----|
| | | (13 неделя), 6 семестр - (40 неделя) | |
| 9. | Собеседование по дисциплине (является обязательным) | Весь период | 5 |
| 10. | Сдача дифференцированного зачёта | | 30 |
| 11. | Итого | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|----------------------------|
| 1. | Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС и на сайте кафедры) | 20 |
| 2. | Создание презентации на одну из тем и её защита | 20 |
| 3 | Выполнение расчетов показателей по реальным данным выпускной квалификационной работы | 20 |
| 4 | Разработка основных документов планирования экспериментов в рамках тематики выпускной квалификационной работы | 10 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.29 «Научно-методическая деятельность»»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.
Москва – 2020 г.

Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 семестр (ы) для очной формы обучения и 7,8 семестры для заочной формы обучения.

3.Целью освоения дисциплины «Научно-методическая деятельность» является формирование у студентов навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|------------------|--|--|------------------------|
| | Наименование | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-1 | Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. | 6 | 7,8 |
| УК-1.1 | Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач | 6 | 7,8 |
| УК 1.2 | Умеет анализировать, систематизировать и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности | 6 | 7,8 |
| УК-1.3 | Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений | 6 | 7,8 |
| ОПК-9 | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | 6 | 7,8 |
| ОПК-9.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, | 6 | 7,8 |

| | | | |
|---------------|---|---|-----|
| | различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся | | |
| ОПК-9.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся | 6 | 7,8 |
| ОПК-11 | Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности. | 6 | 7,8 |
| ОПК-11.1 | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта | 6 | 7,8 |
| ОПК-11.2 | Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта | 6 | 7,8 |

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | Форма промежуточной аттестации |
|---|--|---------|--------------------------|---|------------------------|----------|--------------------------------|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования | 6 | 1 | 2 | 5 | | |
| 2 | Организация научного исследования | 6 | 1 | 2 | 5 | | |
| 3 | Организация педагогических исследований | 6 | 2 | 4 | 4 | | |
| 4 | Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта | 6 | 2 | 4 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|----|----|----|--|------------------------|
| 5 | Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений | 6 | 2 | 4 | 10 | | |
| 6 | Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды | 6 | 2 | 6 | 6 | | |
| 7 | Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте | 6 | 2 | 4 | 14 | | |
| 8 | Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы. | 6 | 4 | 6 | 20 | | |
| 9 | Итого часов | | 16 | 32 | 60 | | Зачет с оценкой |

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 | Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования | 7 | | | 18 | | |
| 2 | Организация научного исследования | 7 | 1 | | 10 | | |
| 3 | Организация педагогических исследований | 7 | 1 | | 10 | | |
| 4 | Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта | 7 | | 2 | 12 | | |
| 5 | Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений | 7 | | 1 | 10 | | |
| 6 | Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды | 7 | | 1 | 8 | | |
| 7 | Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте | 8 | | 2 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|----------|--|---|---|---|----|--|------------------------|
| 8 | Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы. | 8 | | 2 | 20 | | |
| 9 | Итого часов: | | 2 | 8 | 98 | | Зачет с оценкой |

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра спортивная медицина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.30 «Основы антидопингового обеспечения»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры спортивной медицины
Протокол № 3 от «18» сентября 2020 г.

Составитель:

Мирошников А.Б. к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины
РГУФКСМиТ

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Основы антидопингового обеспечения» являются ознакомление обучающихся с:

- основами антидопингового обеспечения;
- современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение обучающихся умению построения антидопинговой пропаганды для различных лиц спортивного населения.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Основы антидопингового обеспечения по направлению 49.03.01 относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) Б1.О.30, изучается в 8 семестре очной и 9,10 семестре заочной форм обучения. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Основы антидопингового обеспечения», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: Основы медицинских знаний и спортивная медицина, Спортивная биоэнергетика, Физиология человека, Биохимия человека, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности. Итогом освоения данной дисциплины является знания, умения, навыки необходимы при сдаче ГИА.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-8 | Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | 8 | 9 и 10 |
| ОПК-8.1. | Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий. | 8 | 9 и 10 |

| | | | |
|----------|--|---|--------|
| ОПК-8.2. | Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия. | 8 | 9 и 10 |
| ОПК-8.3. | Владеет методиками проведения работы по предотвращению применения допинга. | 8 | 9 и 10 |

4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | История возникновения антидопингового движения. | 8 | 2 | | 2 | | |
| 2 | Список запрещенных веществ и методов. | 8 | 2 | 2 | 10 | | |
| 3 | Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ. | 8 | 2 | | 10 | | |
| 4 | 12 стадий допинг контроля. | 8 | 2 | | 10 | | |
| 5 | Система ADAMS. | 8 | 2 | | 10 | | |
| 6 | Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга. | 8 | 2 | 2 | 5 | | |
| 7 | Биологический паспорт спортсмена. | 8 | 2 | 2 | 5 | | |
| 8 | Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте. | 8 | 2 | 2 | 5 | | |
| 9 | Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб. | 8 | | 2 | 5 | | |
| 10 | Основы построения профилактики применения допинга в спорте. | 8 | | 10 | 10 | | |
| Итого часов: 108 | | | 16 | 20 | 72 | | Зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | История возникновения антидопингового движения. | 9 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Список запрещенных веществ и методов. | 9 | | | 10 | | |
| 3 | Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ. | 9 | | 2 | 10 | | |
| 4 | 12 стадий допинг контроля. | 9 | | | 10 | | |
| 5 | Система ADAMS. | 9 | | | 10 | | |
| 6 | Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга. | 9 | 2 | | 10 | | |
| 7 | Биологический паспорт спортсмена. | 9 | | | 10 | | |
| 8 | Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте. | 10 | | | 10 | | |
| 9 | Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб. | 10 | | | 10 | | |
| 10 | Основы построения профилактики применения допинга в спорте. | 10 | | 2 | 10 | | |
| Итого часов: 108 | | | 4 | 4 | 100 | | 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.

Темы докладов и рефератов:

1. Историческая ретроспектива борьбы с допингом в спорте.
2. История кровяного допинга.
3. Допинговые скандалы.
4. История создания запрещенного списка ВАДА.
5. История создания Биологического паспорта спортсмена.
6. Международные стандарты ВАДА.
7. Анаболические стероиды в спорте.
8. Допинг в конном спорте.
9. Терапевтическое использование запрещенных субстанций в спорте.
10. Система ADAMS.
11. Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль.
12. Санкции для спортсменов и членов их команд.
13. Программа мониторинга.
14. Вред, приносящий спортсменам веществами и методами из запрещённого списка.
15. Антидопинговые лаборатории.
16. Процедура прохождения допинг-контроля. Взятие пробы крови.
17. Особенности допинг-контроля спортсменов с инвалидностью.
18. Общий механизм действия допинга.
19. Всемирный Антидопинговый Кодекс – 2021: обзор основных изменений.
20. Международный стандарт по образованию.

Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения.

1. Эра анаболических андрогенных стероидов.
2. Реальная эра борьбы с допингом в спорте (1960–1972 годы).
3. Международные федерации, которые первыми стали использовать допинг-контроль на соревнованиях.
4. История разработок методов тестирования.
5. История создания системы ADAMS.
6. История крупных допинговых скандалов.
7. Бен Джонсон.
8. Лэнс Армстронг.
9. Историческая ретроспектива определения «Допинг в спорте».
10. Виды нарушений антидопинговых правил.

11. Персонал спортсмена и его роль в антидопинговом законодательстве.
12. Международные документы, регламентирующие сферу борьбы с допингом.
13. Основные санкции за нарушение антидопинговых правил.
14. Образовательные ресурсы ВАДА.
15. Допинг контроль в конном спорте.

Вопросы к зачету:

1. Чем знаменит 1886 год?
2. Первое неофициальное определение «Допинг в спорте».
3. Чем знаменит 1935 год?
4. Какая эра считается «Реальной эрой борьбы с допингом»?
5. Чем знаменит 1960 год?
6. Первое официальное определение «Допинг в спорте».
7. Какие федерации начали первыми бороться с допингом в спорте.
8. Чем знаменит 1967 год?
9. Чем знаменит 1968 год?
10. Чем знаменит 1988 год?
11. Чем знаменита дата 10 ноября 1999 года?
12. Чем знаменита дата 20 февраля 2003 года?
13. Допинг в спорте это?
14. Сколько насчитывается антидопинговых нарушений.
15. Что такое «Одночасовое окно абсолютной доступности»?
16. Общее число попыток отобрать кровь в течение одной процедуры не должно превышать?
17. Что такое ««Дух спорта»»?
18. Какими ценностями характеризуется «Дух спорта»?
19. Перечислите антидопинговые правила, которые касаются персонала спортсмена.
20. Назовите первую организацию, которая начала организованную борьбу с допингом на международном уровне.
21. Сколько международных стандартов, регламентируют антидопинговую деятельность в мире?
22. В течение какого промежутка времени спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль?
23. Каков необходимый объем допинг-пробы мочи?
24. Что такое система ADAMS?
25. Как часто спортсмен должен предоставлять информацию о местонахождении?

26. Сколько проб сдает спортсмен?
27. Если несовершеннолетний спортсмен нарушил антидопинговые правила и доказана причастность персонала, то что грозит персоналу?
28. Если спортсмену по медицинским показаниям необходим прием субстанции из Запрещенного списка, то какие документы необходимо для этого оформить?
29. Куда необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в международный пул тестирования?
30. В какую организацию необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в национальный пул тестирования/не входит не в какой пул?
31. Кто несет ответственность за положительный результат допинг-пробы, полученный в результате использования некачественной биологически активной добавки?
32. Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?
33. Какие особенности имеют антидопинговые лаборатории?
34. Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?
35. Каковы причины, вызывающие стремление использовать допинг?
36. Как должна проводиться профилактика применения допинга в спорте?
37. Каковы основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов?

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

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.

б) Дополнительная литература:

1. Мирошников А.Б. Рандомизированные контролируемые исследования как часть борьбы с допингом в спорте. Наука для фитнеса-2019: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции 4

октября, 2019 г. Под общ. ред. А.Б. Мирошникова, А.Д. Форменова, А.В. Тарасова. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. –138-144.

2.Мирошников А.Б., Смоленский А.В. Мельдоний (милдронат): на старт, внимание, марш! Терапевт. – 2018. – № 3. – С. 50-55.

3.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.

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

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

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

программное обеспечение дисциплины:

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

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Основы антидопингового обеспечения» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине *Основы антидопингового обеспечения для обучающихся института спорта и физического воспитания* 4 курса, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина.

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

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

Очная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Посещение занятий</i> | | 10 |
| 2 | <i>Выступление на семинаре «Список запрещенных веществ и методов»</i> | 23 | 10 |
| 3 | <i>Выступление на семинаре «Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга»</i> | 25 | 10 |
| 4 | <i>Выступление на семинаре «Биологический паспорт спортсмена»</i> | 27 | 10 |
| 5 | <i>Написание реферата №1 по теме выбранной теме</i> | 25-27 | 15 |
| 6 | <i>Написание реферата №2 по теме выбранной теме</i> | 25-27 | 15 |
| 7 | <i>Презентация по выбранной теме</i> | 25-27 | 10 |
| | Зачет | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Наличие конспекта лекции и занятий</i> | 5 |
| 2 | <i>Рукописная работа по теме пропущенного семинара</i> | 10 |
| 3 | <i>Написание реферата по пропущенной теме</i> | 10 |
| 4 | <i>Написание доклада по пропущенной теме</i> | 5 |
| 5 | <i>Презентация по выбранной теме</i> | 10 |

Заочная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | Посещение занятий | 10 |
| 2 | Выступление на семинаре «Список запрещенных веществ и методов» | 10 |
| 3 | Выступление на семинаре «Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга» | 10 |
| 4 | Выступление на семинаре «Биологический паспорт спортсмена» | 10 |
| 5 | Написание реферата №1 по теме выбранной теме | 15 |
| 6 | Написание реферата №2 по теме выбранной теме | 15 |
| 7 | Презентация по выбранной теме | 10 |
| | Зачет | 20 |
| | ИТОГО | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Наличие конспекта лекции и занятий | 5 |
| 2 | Рукописная работа по теме пропущенного семинара | 10 |
| 3 | Написание реферата по пропущенной теме | 10 |
| 4 | Написание доклада по пропущенной теме | 5 |
| 5 | Презентация по выбранной теме | 10 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра спортивная медицина

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.30 «Основы антидопингового обеспечения»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 8 очная и 9 и 10 заочная форма.

3.Цель освоения дисциплины: Цель освоения дисциплины (модуля) «Основы антидопингового обеспечения» являются ознакомление обучающихся с:

- основами антидопингового обеспечения;
- современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение обучающихся умению построения антидопинговой пропаганды для различных лиц спортивного населения.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-8 | <i>Способен проводить работу по предотвращению применения допинга</i> | 8 | 9 и 10 |
| <i>ОПК-8.1.</i> | <i>Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий.</i> | 8 | 9 и 10 |
| <i>ОПК-8.2.</i> | <i>Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия.</i> | 8 | 9 и 10 |
| <i>ОПК-8.3.</i> | <i>Владеет методиками проведения работы по предотвращению применения допинга.</i> | 8 | 9 и 10 |

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | История возникновения антидопингового движения. | 8 | 2 | | 2 | | |
| 2 | Список запрещенных веществ и методов. | 8 | 2 | 2 | 10 | | |
| 3 | Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ. | 8 | 2 | | 10 | | |
| 4 | 12 стадий допинг контроля. | 8 | 2 | | 10 | | |
| 5 | Система ADAMS. | 8 | 2 | | 10 | | |
| 6 | Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга. | 8 | 2 | 2 | 5 | | |
| 7 | Биологический паспорт спортсмена. | 8 | 2 | 2 | 5 | | |
| 8 | Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте. | 8 | 2 | 2 | 5 | | |
| 9 | Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб. | 8 | | 2 | 5 | | |
| 10 | Основы построения профилактики применения допинга в спорте. | 8 | | 10 | 10 | | |
| Итого часов: 108 | | | 16 | 20 | 72 | | Зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | История возникновения антидопингового движения. | 9 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Список запрещенных веществ и методов. | 9 | | | 10 | | |
| 3 | Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ. | 9 | | 2 | 10 | | |
| 4 | 12 стадий допинг контроля. | 9 | | | 10 | | |
| 5 | Система ADAMS. | 9 | | | 10 | | |
| 6 | Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга. | 9 | 2 | | 10 | | |
| 7 | Биологический паспорт спортсмена. | 9 | | | 10 | | |
| 8 | Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте. | 10 | | | 10 | | |
| 9 | Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб. | 10 | | | 10 | | |
| 10 | Основы построения профилактики применения допинга в спорте. | 10 | | 2 | 10 | | |
| Итого часов: 108 | | | 4 | 4 | 100 | | 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 и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.31 – Спортивная метрология»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Биомеханики и ЕНД
(наименование)
Протокол № 3 от «22» _сентября 2020 г.

Составитель: Шалманов Анатолий Александрович, д.п.н., профессор,
профессор кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Шалманов Александр Александрович, к.п.н., доцент, доцент кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивная метрология» является: формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях.

Формирование системы знаний, навыков и умений в области измерений и контроля в спорте, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры.

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

Дисциплина в структуре ООП относится к основной части I блока.

Необходимость введения курса «Спортивная метрология» Б1.О.31 обусловлена тем, что одной из главных задач управления педагогическим процессом, в том числе спортивной тренировкой, является наличие обратной связи, которая предполагает получение информации о результатах воздействия на организм человека средств физического воспитания и спортивной тренировки.

В этой связи к числу наиболее актуальных проблем относятся вопросы контроля за оперативным и текущим состоянием занимающихся физическими упражнениями и кумулятивным эффектом результатов педагогической деятельности преподавателей физической культуры и тренеров.

Высшее образование специалистов физической культуры и спорта также предполагает и наличие навыков научно-исследовательской работы. Научно-исследовательская работа требует умения проведения соответствующих измерений, обработки данных и их анализа.

Изучение курса «Спортивная метрология» базируется на знаниях слушателей в таких областях как: математическая статистика, спортивная морфология, биохимия, физиология, биомеханика, психология, физика.

Программа реализуется на русском языке

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|------------------|--|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| ОПК-9 | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | 7 | 8 |
| | ОПК-9.1. Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся | | |
| | ОПК-9.2. Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся | | |
| ОПК-11 | Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности | 7 | 9 |
| | ОПК-11.1. Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта | | |

4.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»
 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 | <i>Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте</i> | 7 | 6 | 12 | 20 | | |
| 1.1 | Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования) | | 1 | 2 | 3 | | |
| 1.2 | Основы теории измерений | | 1 | 2 | 3 | | |
| 1.3 | Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения | | 1 | 2 | 3 | | |
| 1.4 | Основы теории тестов | | 1 | 2 | 4 | | |
| 1.5 | Основы теории оценок | | 1 | 2 | 4 | | |
| 1.6 | Количественная оценка качественных показателей | | 1 | 2 | 3 | | |
| 2 | <i>Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте</i> | 7 | 4 | 10 | 20 | | |
| 2.1 | Состояние спортсмена и разновидности контроля | | 0,5 | 2 | 3 | | |
| 2.2 | Метрологические основы контроля соревновательной деятельности | | 0,5 | 2 | 3 | | |
| 2.3 | Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов | | 0,5 | 2 | 3 | | |
| 2.4 | Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок | | 0,5 | 2 | 3 | | |
| 2.5 | Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности | | 1 | 1 | 3 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 2.6 | Метрологические основы отбора в спорте | | 1 | 1 | 5 | | |
| Итого часов: | | 72 | 10 | 22 | 40 | | Зачет |

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | <i>Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте</i> | 8 | 2 | 6 | 26 | | |
| 1.1 | Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования) | | | 1 | 4 | | |
| 1.2 | Основы теории измерений | | | 1 | 4 | | |
| 1.3 | Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения | | | 1 | 4 | | |
| 1.4 | Основы теории тестов | | | 1 | 4 | | |
| 1.5 | Основы теории оценок | | | 1 | 5 | | |
| 1.6 | Количественная оценка качественных показателей | | | 1 | 5 | | |
| 2 | <i>Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте</i> | | 2 | | | | |
| | Всего: 36 | | 4 | 6 | 26 | | |
| 2.1 | Состояние спортсмена и разновидности контроля | 9 | | 0,5 | 5 | | |
| 2.2 | Метрологические основы контроля соревновательной деятельности | | | 0,5 | 5 | | |
| 2.3 | Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов | | | 0,5 | 5 | | |
| 2.4 | Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок | | | 0,5 | 5 | | |
| 2.5 | Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности | | | 1 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|--|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 2.6 | Метрологические основы отбора в спорте | | | 1 | 6 | | |
| | Всего: 36 | | | 4 | 32 | | |
| Итого часов: 72 | | | 4 | 10 | 58 | | Зачет |

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

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

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

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Спортивная тренировка как процесс управления. Понятие об управлении и комплексном контроле.

2. Понятие об измерении. Шкалы измерений (номинальная, порядка, интервалов и отношений). Привести примеры использования разных шкал измерений в своем виде спорта.

3. Точность измерений. Систематические, случайные, абсолютные и относительные ошибки измерений.

4. Основные понятия теории тестов. Требования к организации и проведению тестирования.

5. Виды надежности тестов и способы ее оценки. Статистические методы оценки надежности тестов.

6. Логическая и эмпирическая информативность тестов. Оценка информативности тестов при наличии и отсутствии единичного критерия информативности.

7. Основные понятия теории оценок. Шкалы оценок (пропорциональные, прогрессирующие, регрессирующие и S-образная).

8. Разновидности норм (сопоставительные, индивидуальные и должные) и

их пригодность (релевантность, репрезентативность и современность).

9. Основные понятия квалиметрии. Метод экспертных оценок (опрос и анкетирование).

10. Контроль соревновательной деятельности. Особенности регистрации и метрологической оценки показателей соревновательной деятельности в различных видах спорта (циклические, ациклические, игровые, единоборства и т.п.).

11. Контроль технической и тактической подготовленности спортсменов. Метрологическая оценка показателей технико-тактического мастерства (объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники и тактики).

12. Контроль физического состояния спортсменов (телосложение и состав тела, состояние здоровья и уровень развития двигательных качеств).

13. Контроль силовых качеств спортсмена. Метрологическая оценка основных, интегральных и дифференциальных показателей силы.

14. Контроль скоростных качеств спортсмена. Метрологическая оценка показателей элементарных форм проявления быстроты.

15. Контроль уровня развития выносливости. Разновидности показателей выносливости спортсменов и их метрологическая оценка.

16. Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.

17. Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки. Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

18. Метрологические основы отбора в спорте. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.

19. Состояние спортсмена и разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

20. Особенности метрологической проверки тестов, предназначенных для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов.

21. Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.

22.Метрологические особенности контроля за основными факторами, влияющими на гибкость.

23.Возрастные изменения показателей пассивной и активной гибкости и их информативность.

24.Влияние наследственных факторов на гибкость и метрологические основы отбора юных спортсменов по этому показателю.

25.Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки.

26.Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

27.Метрологические основы отбора в спорте. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.

28.Состояние спортсмена и разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

29.Особенности метрологической проверки тестов, предназначенных для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов.

***Перечень примерных контрольных вопросов и заданий
для самостоятельной работы***

Тема 1.1. Каковы предмет и задачи спортивной метрологии? Какова роль спортивной метрологии в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов? Что собой представляют управляющая и управляемая системы в спортивной тренировке?

Тема 1.2. Что такое измерение и чем оно отличается от понятия «шкала измерения»? В чем различие между шкалой порядка и шкалой отношений? Приведите пример величины, относящейся к шкале наименований. Как уменьшить систематическую и случайную ошибки измерений?

Тема 1.3. В чем отличие параметрической и непараметрической корреляции? В какой шкале измерений используется коэффициент корреляции Спирмена? Какова область применения регрессионного анализа? В чем суть

метода регрессионных остатков? Для чего используется дисперсионный анализ в спортивной метрологии?

Тема 1.4. Какие требования предъявляются к тестам? В чем различие между эмпирической информативностью теста и информативностью по определению? Как проверить информативность теста? Перечислите виды надежности теста и статистические методы ее определения. Приведите пример оценки согласованности теста. Какими способами можно повысить надежность теста.

Тема 1.5. Каковы основные задачи оценивания в спорте? Перечислите основные типы шкал оценивания и приведите примеры целесообразности их применения в спорте. По какому принципу строятся стандартные шкалы? Какие бывают нормы? Раскройте смысл понятий «релевантность» и «репрезентативность» норм.

Тема 1.6. Что такое квалиметрия? Каковы основные метрологические требования к организации экспертизы? Что оценивают коэффициентом конкордации и какие статистические методы используют при его расчете? Приведите пример применения какого-либо квалиметрического метода в спортивной практике.

Тема 2.1. Охарактеризуйте особенности этапного, текущего и оперативного контроля. Каковы особенности и процедура проверки информативности тестов при этапном и текущем контроле? Каковы проблемы оценки информативности и надежности тестов для оценки оперативного состояния спортсменов?

Тема 2.2. Каковы основные задачи контроля за соревновательной деятельностью? Как определяется результативность технико-тактических действий? Охарактеризуйте особенности использования методов видеозаписи и стенографирования в разных видах спорта. Каковы особенности коррекции состояния спортсмена в ходе соревнований в разных видах спорта?

Тема 2.3. С помощью каких показателей и тестов можно оценить уровень силовой подготовленности спортсменов? Какие факторы следует учитывать

при тестировании силовой подготовленности? Какие показатели можно использовать для контроля за элементарными формами проявления скоростных качеств? Раскройте особенности добротности тестов скоростных качеств. В чем различие между специфическими и неспецифическими тестами для оценки выносливости? Приведите примеры явных и латентных показателей выносливости. Какими методиками можно оценить гибкость?

Тема 2.4. Какие основные характеристики следует учитывать при контроле за нагрузками? Как можно изменять сложность нагрузки в игровых видах спорта? В чем особенности контроля за величиной нагрузки в разных группах видов спорта? В чем различие между физической и физиологической нагрузкой?

Тема 2.5. В каких видах спорта целесообразно оценивать объем и разносторонность технической подготовленности спортсменов? Как оценить абсолютную эффективность техники? Раскройте суть метода регрессионных остатков для оценки реализационной эффективности техники и приведите пример его использования в вашем виде спорта. Какими инструментальными методиками можно контролировать техническое мастерство спортсмена?

Тема 2.6. Какие существуют направления отбора? Какова роль прогнозирования в организации отбора? В чем разница между ювенильными и дефинитивными показателями подготовленности спортсмена? Какова роль коэффициента стабильности и темпов прироста результатов тестов в прогнозировании спортивной одаренности? Какими способами можно изучать влияние наследственности на спортивные результаты? Какова роль модельных характеристик в прогнозировании и отборе в спорте?

Темы расчетно-графических работ:

Тема 1. Оценка надежности тестов по экспериментальным данным.

Тема 2. Оценка информативности тестов по экспериментальным данным.

Тема 3. Расчет стандартных шкал для оценки эквивалентности спортивных результатов.

Тема 4. Виды контроля.

Структура и алгоритм оформления расчетно-графических работ представлены в методическом кабинете кафедры, на сайте кафедры и в системе МООДУС. Исходные данные получают при выполнении лабораторных работ, а также из литературных источников; расчет и графическое оформление отчета с текстовым анализом выполняется в порядке домашнего задания.

Примерная тематика рефератов для студентов, пропустивших занятия:

1. «Метрологические основы отбора в спорте»
- 2.«Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов»
- 3.«Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок»
- 4.«Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности»

Выбор темы работы определяется сочетанием выбранного вида контроля (этапного, текущего или оперативного) и контролируемых показателей (техническое мастерство, двигательные качества, нагрузки и т.п.)

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

а)Основная литература:

1. Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: Прогресс, 1976. – 495 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438756> (28.06.2019).
2. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М. : ФиС, 1988.
3. Гмурман, В.Е.. Теория вероятностей и математическая статистика / В.Е. Гмурман. – М. : Высшая школа, 2000.
4. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология: учебник для студентов / В.Б. Коренберг. – Малаховка, 2008.

5. Начинская, С.В. Спортивная метрология / Начинская С.В. Учеб. пособие для студ. высш. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.

б)Дополнительная литература:

1. Годик, М.А. Контроль нагрузок в спорте: лекция для студентов-заочников / М.А. Годик. – М. : ГЦОЛИФК, 1978.

2. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика проведения контроля технической подготовки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда– учеб. пособие – 4-е изд. испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244с.

4. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология : слов.–справ / В.Б. Коренберг. – М. : Сов. спорт, 2004.

5. Начинская, С.В. Применение статистических методов в сфере физической культуры / С.В. Начинская. – СПб., 2000.

6. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С.В. Начинская. - 4-е изд., стер. - М. : Academia, 2012. - 239 с.: табл.

7. Спортивная метрология [Электронный ресурс] / Г. В. Стародубцев .— 4-е изд., испр. и доп .— Оренбург : ОГПУ, 2013 .— 104 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/232957>

8.Коренберг, В.Б. Спортивная метрология [Электронный ресурс] : учебник / В.Б. Коренберг .— М. : Физическая культура, 2008 .— 368 с. — ISBN 978-5-9746-0086-9 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286739>

9.Трифонова, Н.Н. Спортивная метрология [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / И.В. Еркомайшвили, ред.: Г.И. Семенова, Урал. федер. ун-т, Н.Н. Трифонова .— 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2017 .— 112 с. — ISBN 978-5-9765-3256-4 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/622238>

10. Кошкарев, Л.Т. Спортивная метрология (основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.Т. Кошкарев .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014 .— 225 с. — ISBN 978-5-350-00292-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279257>

11. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1982.

12. Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология/ Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.

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

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> - база полнотекстовых статей из цитируемых зарубежных журналов по биомедицинской тематике
2. http://www.vniifk.ru/fnc_vniifk.php - сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»
3. <https://elibrary.ru> – научная электронная библиотека
4. <http://lms.sportedu.ru> – сайт дистанционного образования РГУФКСМиТ
5. <https://metro.ru> – сайт, посвященный метрологии в РФ
6. <http://old.gost.ru/wps/portal/pages/main> - официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии РОССТАНДАРТ
7. <https://www.rostest.ru/services/metrology/> - официальный сайт ФБУ «Ростест-Москва»
8. <https://ria-stk.ru/magazine/> - портал РИА «Стандарты и качество»
9. <http://www.mirq.ru> – официальный портал Всероссийской организации качества

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Данная дисциплина обеспечена:

Данная дисциплина обеспечена:

Лекционные занятия (161 аудитория)

- комплект электронных презентаций, слайдов;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия (68, 70 аудитории)

- презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук);

Для проведения лабораторных работ:

- лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе: динамометрический комплекс, оптико-электронная система, электромиография, динамометрическое устройство для измерения силы мышц – разгибателей нижних конечностей;

- пакеты компьютерных программ для обработки электрических сигналов.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивная метрология» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки/специальности Физическая культура

Профиль: *Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнесе*

Очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 – очная, 8, 9 – заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

III.

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹ | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|---|----------------------------|
| 1 | РГР № 1 | 7 | 10 |
| 2 | РГР № 2 | 8 | 10 |
| 3 | РГР № 3 | 10 | 10 |
| 4 | РГР № 4 | 12 | 10 |
| 5 | Опрос по теме «Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения» | 15 | 15 |
| 6 | Опрос по теме «Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов» | 20 | 15 |
| 7 | Посещение занятий | В течение семестра | 10 |
| | Зачет | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | РГР № 1 | 10 |
| 2 | РГР № 2 | 10 |
| 3 | РГР № 3 | 10 |
| 4 | РГР № 4 | 10 |
| 5 | Написание реферата по теме «Метрологические основы отбора в спорте» | 15 |

¹ 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)».

– 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 | 2 Неудовлетворительно | | 3 Удовлетворительно | 4 Хорошо | 5 Отлично | |
| 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 биомеханики и естественнонаучных дисциплин

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

«Б1.О.31«Спортивная метрология»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2021

Москва – 2020 г.

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

2. Семестр освоения дисциплины (модуля): 7

3. Цель освоения дисциплины (модуля): Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях.

Формирование системы знаний, навыков и умений в области измерений и контроля в спорте, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|------------------|--|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| ОПК-9 | Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся | 7 | 8 |
| | ОПК-9.1. Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся | | |
| | ОПК-9.2. Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся | | |

| | | | |
|--------|---|---|---|
| ОПК-11 | Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности | 7 | 9 |
| | ОПК-11.1. Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта | | |

5.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»
 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 | <i>Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте</i> | 7 | 6 | 12 | 20 | | |
| 1.1 | Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования) | | 1 | 2 | 3 | | |
| 1.2 | Основы теории измерений | | 1 | 2 | 3 | | |
| 1.3 | Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения | | 1 | 2 | 3 | | |
| 1.4 | Основы теории тестов | | 1 | 2 | 4 | | |
| 1.5 | Основы теории оценок | | 1 | 2 | 4 | | |
| 1.6 | Количественная оценка качественных показателей | | 1 | 2 | 3 | | |
| 2 | <i>Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте</i> | 7 | 4 | 10 | 20 | | |
| 2.1 | Состояние спортсмена и разновидности контроля | | 0,5 | 2 | 3 | | |
| 2.2 | Метрологические основы контроля соревновательной | | 0,5 | 2 | 3 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
| | деятельности | | | | | | |
| 2.3 | Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов | | 0,5 | 2 | 3 | | |
| 2.4 | Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок | | 0,5 | 2 | 3 | | |
| 2.5 | Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности | | 1 | 1 | 3 | | |
| 2.6 | Метрологические основы отбора в спорте | | 1 | 1 | 5 | | |
| Итого часов: | | 72 | 10 | 22 | 40 | | Зачет |

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------|--|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте | 8 | 2 | 6 | 26 | | |
| 1.1 | Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования) | | | 1 | 4 | | |
| 1.2 | Основы теории измерений | | | 1 | 4 | | |
| 1.3 | Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения | | | 1 | 4 | | |
| 1.4 | Основы теории тестов | | | 1 | 4 | | |
| 1.5 | Основы теории оценок | | | 1 | 5 | | |
| 1.6 | Количественная оценка качественных показателей | | | 1 | 5 | | |
| 2 | Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте | | 2 | | | | |
| Всего: 36 | | | 4 | 6 | 26 | | |
| 2.1 | Состояние спортсмена и разновидности контроля | 9 | | 0,5 | 5 | | |
| 2.2 | Метрологические основы контроля соревновательной | | | 0,5 | 5 | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|----------|-----------|-----------|-----------|--------------|--|
| | деятельности | | | | | | |
| 2.3 | Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов | | | 0,5 | 5 | | |
| 2.4 | Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок | | | 0,5 | 5 | | |
| 2.5 | Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности | | | 1 | 6 | | |
| 2.6 | Метрологические основы отбора в спорте | | | 1 | 6 | | |
| | Всего: 36 | | | 4 | 32 | | |
| Итого часов: 72 | | 4 | 10 | 58 | | Зачет | |

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра Теории и методики гимнастики**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.О.32 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИТНЕСА»**

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики гимнастики
Протокол № 3 от «23» сентября 2020 г.

Составители:

Адамова Илона Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТИМ гимнастики;
Резенова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры ТИМ
гимнастики

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» заключается в формировании у студентов профессиональной компетентности в организации занятий, мероприятий рекреационно-оздоровительной направленности программ и массовых форм физической культуры с различными социально-демографическими группами населения в учебной и производственной деятельности, в сфере досуга и рекреации.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» профиля «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» относится к базовой части ФГОС ВО по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

В программе систематизировано раскрываются оздоровительная направленность и технология укрепления здоровья занимающихся, пути и условия приобщения различных возрастных и социально-демографических групп населения к занятиям по государственным программам и к разнообразным физкультурно-оздоровительным формам, специально организованной и самостоятельной физкультурной деятельности, в условиях семейного быта, расширенного отдыха и рекреации.

Особое место занимает содержание материала, непосредственно формирующего практико-методические умения проведения занятий физическими упражнениями в различных звеньях физкультурной практики: в детских садах, школах, лицеях, гимназиях, специальных учебных заведениях и вузах, в производственных коллективах физической культуры, на спортивных сооружениях, по месту жительства, в сфере массового отдыха, фитнеса и рекреации.

Естественно, что «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» - междисциплинарная дисциплина. Она базируется

и органически связана с профилирующими дисциплинами учебных циклов специального образования в сфере физической культуры - «Теория и методика физической культуры», базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности, (гимнастика, л/а, л/с, плавание, игры и т.д.), дисциплинами медико-биологического и психолого-педагогического циклов.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|------------------|--|--|------------------------|
| | Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-1 | ОПК-1.1 Знает: - положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования | 2-8 | 4-10 |
| | ОПК-1.2. Умеет: - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту | 3-8 | 4-10 |
| ОПК-2 | ОПК-2.1. Знает: - возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом | 1-8 | 2-10 |
| | ОПК-2.2. Умеет: - выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом | 2-8 | 2-10 |
| ОПК-4 | ОПК – 4.1. Знает: - технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий | 2-8 | 2-10 |

| | | | |
|--------|--|------------|-------------|
| | на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий | | |
| | ОПК – 4.2. Умеет: - подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом занимающихся; организовывать деятельность занимающихся физической культурой и спортом; обеспечивать участие занимающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности | 2-8 | 2-10 |
| ОПК-7 | ОПК-7.1 Знает: - правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи | 1-6 | 1-8 |
| | ОПК-7.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь | 2-6 | 2-8 |
| ОПК-9 | ОПК-9.1. Знает: - содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся | 1-8 | 2-10 |
| | ОПК-9.2. Умеет: - подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся | 2-8 | 2-10 |
| ОПК-11 | ОПК-11.1. Знает: - основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта | 4-8 | 6-10 |
| | ОПК-11.2. Умеет: - разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и | 5-8 | 6-10 |

| | | | |
|--------|--|------------|-------------|
| | спорта | | |
| ОПК-13 | ОПК-13.1. Знает: - регламент, правила соревнований по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения | 1-3 | 1-5 |
| | ОПК-13.2. Умеет: - планировать и организовывать соревнования по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности и осуществлять их судейство | 4-7 | 6-9 |
| ОПК-14 | ОПК-14.1. Знает: - содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования | 3-7 | 5-9 |
| | ОПК-14.2. Умеет: - разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта | 6-8 | 7-10 |
| ОПК-15 | ОПК-15.1. Знает: - требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | 3-6 | 4-8 |
| | ОПК-15.2. Умеет: - выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач | 3-6 | 4-8 |

4. **Структура и содержание дисциплины.** Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **48** зачетных единиц, **1728** академических часов, (контроль – **36** часов, аудиторных занятий – **806** часов, самостоятельная работа студентов – **886** часов), для заочной формы **1728** академических часов, (контроль – **45** часов, аудиторных занятий – **184** часа, самостоятельная работа студентов – **1499** часов)

Семестры освоения дисциплины: 1-8 семестры очная и 1-10 заочной формы обучения

Очная форма обучения 1 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|--|---------|---|--------------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского характера | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Введение в профиль подготовки (специализацию) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности» | 1 | 2 | 4 | 20 | | |
| 1.1. | Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическая дисциплина. | 1 | 1 | 2 | 10 | | |
| 1.2. | Характеристика основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности». | 1 | 1 | 2 | 10 | | |
| 2. | Обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок ФОД детей дошкольного возраста | 1 | 2 | 10 | 20 | | |
| 2.1. | Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста. | 1 | 1 | 5 | 10 | | |
| 2.2. | Психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей | 1 | 1 | 5 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|-----------|-----------|------------|--|--------------|
| | дошкольного возраста. | | | | | | |
| 3. | Теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста | 1 | 2 | 20 | 48 | | |
| 3.1. | Физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека | 1 | 1 | 8 | 10 | | |
| 3.2. | Организационные формы занятий физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи | 1 | | 4 | 10 | | |
| 3.3. | Методические особенности разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях. Сущность и основы методики анимационной деятельности. | 1 | 1 | 4 | 10 | | |
| 3.4. | Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов | 1 | | 4 | 18 | | |
| 4. | Технологии ФОД дошкольников в условиях ДОУ и в семье | 1 | 6 | 74 | 100 | | |
| 4.1. | Практико-методический анализ опыта физического воспитания дошкольников и деятельности преподавателя (воспитателя, инструктора, методиста) | 1 | | 4 | 20 | | |
| 4.2. | Особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений» | 1 | 2 | 10 | 20 | | |
| 4.3. | Комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основекрепления мышц туловища, шеи и головы. | 1 | | 8 | 40 | | |
| | Итого за 1 семестр | | 10 | 90 | 188 | | Зачет |
| | 2 семестр | | | | | | |
| 4.4. | Практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы | 2 | | 4 | 8 | | |
| 4.5. | Практико-методические особенности занятий основной гимнастикой на снижение избыточного веса | 2 | 2 | 6 | 6 | | |
| 4.6. | Практико-методические особенности занятий физическими упражнениями в лазании, перелазании и переноске груза | 2 | | 4 | 6 | | |
| 4.7. | Воспитание чувства темпа, ритма | 2 | | 8 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|-----------|------------|------------|----------|----------------|
| | движений | | | | | | |
| 4.8. | Методика организации и проведения занятий на воспитание двигательных-координационных способностей | 2 | 2 | 4 | 20 | | |
| 4.9. | Методика организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками | 2 | | 6 | 20 | | |
| 4.10. | Формирование «школы мяча» | 2 | | 6 | 20 | | |
| 4.11. | Элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго | 2 | | 8 | 6 | | |
| 4.12. | Особенности организации и методики проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группам | 2 | | 6 | 4 | | |
| 5. | Материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников | 2 | 4 | 26 | 50 | | |
| 5.1. | Комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду. | 2 | 2 | 4 | 30 | | |
| 5.2. | Методика применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников | 2 | 2 | 12 | 20 | | |
| Итого за 2 семестр | | | 10 | 100 | 169 | 9 | Экзамен |
| Итого за год | | | 20 | 190 | 357 | 9 | |

2 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Теоретико-методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста | 3 | 8 | 26 | 46 | | |
| 1.1. | Общая характеристика | 3 | 2 | | 6 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
| | морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста | | | | | | |
| 1.2. | Психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста. | 3 | 2 | | 14 | | |
| 1.3. | Нормативные документы, регламентирующие содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы. | 3 | | 2 | 8 | | |
| 1.4. | Содержание и особенности методики проведения уроков с образовательной и оздоровительной направленностью различного типа | 3 | | | 18 | | |
| 1.5. | Организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте. | 3 | | 4 | 10 | | |
| 1.6. | Организация и методика проведения различных форм занятий урочного типа | 3 | 2 | 6 | 4 | | |
| 1.7. | Методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы | 3 | 2 | 10 | 6 | | |
| 2. | Практико-методическое комплексирование базовых видов физических упражнений | 3 | 2 | 82 | 55 | | |
| 2.1. | Особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания. | 3 | 1 | 16 | 10 | | |
| 2.2. | Комплексирование видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы. | 3 | | 10 | 10 | | |
| 2.3. | Физические упражнения для укрепления мышц туловища, нижнего пояса и ног | 3 | | 8 | 5 | | |
| 2.4. | Методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения). | 3 | 1 | 12 | 5 | | |
| | Итого за 3 семестр | | 10 | 70 | 64 | | Зачет |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|-----------|------------|------------|----------|----------------|
| 2.5. | Комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям | 4 | 2 | 12 | 8 | | |
| 2.6. | Дифференцированный подход к подбору физических упражнений для воспитания двигательных координационных способностей и развития жизненно-важных физических качеств школьников I-IV классов. | 4 | | 14 | 10 | | |
| 2.7. | Организация и методика проведения комплексных форм занятий урочного типа со школьниками I-IV классов. | 4 | 2 | 18 | 14 | | |
| 2.8. | Требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет. | 4 | 2 | 12 | 8 | | |
| 3. | Физическая рекреация в системе основного и дополнительного образования школьников | 4 | 2 | 10 | 8 | | |
| 3.1. | Основные аспекты содержание физической рекреации школьников Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ детей школьного возраста | 4 | 2 | 10 | 8 | | |
| 4. | Основы туристско-краеведческой работы | 4 | 2 | 6 | 10 | | |
| 4.1. | Содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе. | 4 | 2 | 6 | 10 | | |
| Итого за 4 семестр | | | 10 | 76 | 49 | 9 | Экзамен |
| Итого за год | | | 20 | 146 | 113 | 9 | |

3 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся средних и старших классов | 5 | 4 | 10 | 20 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|-----------|------------|------------|--|--------------|
| 1.1. | Методические особенности физического воспитания учащихся средних классов | 5 | 1 | 2 | 5 | | |
| 1.2. | Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста | 5 | 1 | 4 | 5 | | |
| 1.3. | Общие методические правила моделирования урочных форм занятий комплексного вида в общеобразовательной школе и ССУЗ | 5 | 2 | 4 | 10 | | |
| 2. | Организационно-методические особенности воспитания физических качеств учащихся на занятиях в общеобразовательной школе и в ссузах | 5 | 6 | 66 | 98 | | |
| 2.1. | Основы методики проведения уроков, направленных на развитие ДКС учащихся средних и старших классов | 5 | 2 | 10 | 20 | | |
| 2.2. | Особенности методики применения комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательного-координационных способностей (ловкости) учащихся средних и старших классов. | 5 | | 10 | 20 | | |
| 2.3. | Организационно-методические особенности проведения комплексов упражнений на воспитание силовых способностей учащихся средних и старшекласников. | 5 | 2 | 10 | 20 | | |
| 2.4. | Особенности проведения занятий, направленных на воспитание быстроты (скоростных способностей) учащихся средних и старших классов. | 5 | 2 | 14 | 16 | | |
| 2.5. | Особенности методики воспитания выносливости в процессе физического воспитания учащихся средних и старших классов. | 5 | | 10 | 20 | | |
| | 5 семестр | | 10 | 100 | 106 | | Зачет |
| 2.6. | Основы методики проведения уроков на развитие гибкости | 6 | | 2 | 2 | | |
| 2.7. | Организационно-методические особенности проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и физических качеств. | 6 | | 10 | 6 | | |
| 3. | Особенности методики проведения комплексных уроков с учащимися 5-11 классов | 6 | 4 | 22 | 40 | | |
| 3.1. | Характерные черты методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися V-VI классов. | 6 | 1 | 2 | 8 | | |
| 3.2. | Особенности методики проведения | 6 | | 4 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|-----------|-----------|------------|----------|-----------------|
| | комплексных уроков физической культуры с учащимися VII-VIII классов. | | | | | | |
| 3.3. | Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися IX, X и XI классов. | 6 | 1 | 4 | 8 | | |
| 3.4. | Особенности методики проведения и организации комплексного урока профессионально-прикладной направленности учащимися X-XI классов, в ССУЗ | 6 | 1 | 8 | 8 | | |
| 3.5. | Особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности по комплексным программам. | 6 | 1 | 4 | 8 | | |
| 4. | Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников и рекреативно-оздоровительных мероприятий | 6 | 2 | 10 | 53 | | |
| 4.1. | Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников | 6 | 1 | | 20 | | |
| 4.2. | Организационно-методические особенности физической рекреации учащихся V-XI классов и ССУЗ | 6 | 1 | | 20 | | |
| 4.3. | Методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана | 6 | | 10 | 13 | | |
| 5. | Технология выполнения нир по физкультурно-оздоровительной деятельности | 6 | 2 | 6 | 33 | | |
| 5.1. | Выпускная квалификационная работа – как форма научно-исследовательской работы студентов | 6 | 2 | 6 | 33 | | |
| 6. | Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах | 6 | | 4 | 20 | | |
| 6.1. | Специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования | 6 | | 2 | 6 | | |
| 6.2. | Конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования | 6 | | 2 | 6 | | |
| 6.3. | Методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки) | 6 | | | 8 | | |
| | Итого за 6 семестр | | 10 | 86 | 111 | 9 | Курсовая |

| | | | | | | | |
|--|---------------------|--|-----------|------------|------------|----------|---------------------------|
| | | | | | | | работа Экзамен |
| | Итого за год | | 20 | 186 | 217 | 9 | |

4 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения | 7 | 2 | 20 | 38 | | |
| 1.1. | Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе | 7 | 2 | 10 | 20 | | |
| 1.2. | Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП | | | 10 | 18 | | |
| 2. | Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми | 7 | 6 | 38 | 104 | | |
| 2.1. | Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых | 7 | 2 | 8 | 24 | | |
| 2.2. | Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов | 7 | | 10 | 10 | | |
| 2.3. | Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами. | 7 | | 5 | 10 | | |
| 2.4. | Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья | 7 | 4 | 5 | 10 | | |
| Итого 7 семестр | | | 10 | 94 | 148 | | Зачет |

| 8 семестр | | | | | | | |
|------------------------|---|---|-----------|------------|------------|-----------|----------------|
| 2.5. | Структура и содержание физической культуры и спорта инвалидов | 8 | | 10 | 10 | | |
| 3. | Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста | 8 | 10 | 32 | 40 | | |
| 3.1. | Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья | 8 | 10 | 32 | 40 | | |
| Итого 8 семестр | | | 10 | 110 | 51 | 9 | Экзамен |
| Итого за год | | | 20 | 204 | 199 | 9 | |
| Итого | | | 80 | 726 | 886 | 36 | 1728 |

Заочная форма обучения 1 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Введение в профиль подготовки (специализацию) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности» | 1 | 2 | 2 | 10 | | |
| 1.1. | Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическая дисциплина. | 1 | 1 | 2 | 4 | | |
| 1.2. | Характеристика основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности». | 1 | 1 | | 6 | | |
| 2. | Обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок ФОД детей дошкольного возраста | 1 | 2 | 2 | 30 | | |
| 2.1. | Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста. | 1 | 1 | 2 | 15 | | |
| 2.2. | Психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста. | 1 | 1 | | 15 | | |
| 3. | Теоретико-методические основы физического воспитания детей | 1 | | 2 | 14 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|----------|-----------|------------|--|--------------|
| | дошкольного возраста | | | | | | |
| 3.1. | Физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека | 1 | | | 2 | | |
| 3.2. | Организационные формы занятий физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи | 1 | | 2 | 2 | | |
| 3.3. | Методические особенности разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях. Сущность и основы методики анимационной деятельности. | 1 | | | 4 | | |
| 3.4. | Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов | 1 | | | 6 | | |
| 4. | Технологии ФОД дошкольников в условиях ДОУ и в семье | 1 | | 6 | 60 | | |
| 4.1. | Практико-методический анализ опыта физического воспитания дошкольников и деятельности преподавателя (воспитателя, инструктора, методиста) | 1 | | 2 | 10 | | |
| 4.2. | Особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений» | 1 | | 2 | 10 | | |
| 4.3. | Комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основекрепления мышц туловища, шеи и головы. | 1 | | 2 | 10 | | |
| | Итого за 1 семестр | | 6 | 12 | 134 | | Зачет |
| | 2 семестр | | | | | | |
| 4.4. | Практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы. | 2 | | | 8 | | |
| 4.5. | Практико-методические особенности занятий основной гимнастикой на снижение избыточного веса | 2 | | | 6 | | |
| 4.6. | Практико-методические особенности занятий физическими упражнениями в лазании, перелазании и переноске груза | 2 | | 2 | 6 | | |
| 4.7. | Воспитание чувства темпа, ритма движений | 2 | | | 10 | | |
| 4.8. | Методика организации и проведения занятий на воспитание | 2 | | | 10 | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| | двигательно-координационных способностей | | | | | | |
| 4.9. | Методика организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками | 2 | | | 10 | | |
| 4.10. | Формирование «школы мяча» | 2 | | 2 | 10 | | |
| 4.11. | Элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго | 2 | | | 6 | | |
| 4.12. | Особенности организации и методики проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группам | 2 | | 2 | 4 | | |
| 5. | Материально-техническое обеспечение физической деятельности дошкольников | 2 | 4 | 2 | 30 | | |
| 5.1. | Комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду. | 2 | 2 | 2 | 10 | | |
| 5.2. | Методика применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников | 2 | 2 | 2 | 20 | | |
| | Итого за 2 семестр | | 2 | 6 | 91 | 9 | Экзамен |
| | Итого за год | | 8 | 18 | 225 | 9 | |

2 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Теоретико-методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста | 3 | 2 | 26 | 46 | | |
| 1.1. | Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста | 3 | | | 16 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|----------|-----------|------------|--|--------------|
| 1.2. | Психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста. | 3 | | | 24 | | |
| 1.3. | Нормативные документы, регламентирующие содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы. | 3 | | 2 | 18 | | |
| 1.4. | Содержание и особенности методики проведения уроков с образовательной и оздоровительной направленностью различного типа | 3 | | | 18 | | |
| 1.5. | Организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте. | 3 | | 4 | 10 | | |
| 1.6. | Организация и методика проведения различных форм занятий урочного типа | 3 | | 6 | 4 | | |
| 1.7. | Методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы | 3 | 2 | 10 | 6 | | |
| 2. | Практико-методическое комплексирование базовых видов физических упражнений | 3 | 2 | 82 | 75 | | |
| 2.1. | Особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания. | 3 | 1 | 16 | 10 | | |
| 2.2. | Комплексирование видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы. | 3 | | 10 | 10 | | |
| 2.3. | Физические упражнения для укрепления мышц туловища, нижнего пояса и ног | 3 | | 8 | 8 | | |
| 2.4. | Методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения). | 3 | 1 | 12 | 7 | | |
| | Итого за 3 семестр | | 4 | 10 | 238 | | Зачет |
| 2.5. | Комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным | 4 | | 12 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| | действиям | | | | | | |
| 2.6. | Дифференцированный подход к подбору физических упражнений для воспитания двигательных-координационных способностей и развития жизненно-важных физических качеств школьников I-IV классов. | 4 | | 14 | 10 | | |
| 2.7. | Организация и методика проведения комплексных форм занятий урочного типа со школьниками I-IV классов. | 4 | | 18 | 14 | | |
| 2.8. | Требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет. | 4 | | 12 | 8 | | |
| 3. | Физическая рекреация в системе основного и дополнительного образования школьников | 4 | 2 | 10 | 8 | | |
| 3.1. | Основные аспекты содержание физической рекреации школьников Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ детей школьного возраста | 4 | 2 | 10 | 8 | | |
| 4. | Основы туристско-краеведческой работы | 4 | 2 | 6 | 10 | | |
| 4.1. | Содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе. | 4 | 2 | 6 | 10 | | |
| | Итого за 4 семестр | | 4 | 10 | 265 | 9 | Экзамен |
| | Итого за год | | 8 | 20 | 503 | 9 | |

3 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся средних и старших классов | 5 | 4 | 10 | 20 | | |
| 1.1. | Методические особенности физического воспитания учащихся средних классов | 5 | 1 | 2 | 5 | | |
| 1.2. | Организационно-методические | 5 | 1 | 4 | 5 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|----------|----------|------------|--|--------------|
| | особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста | | | | | | |
| 1.3. | Общие методические правила моделирования урочных форм занятий комплексного вида в общеобразовательной школе и ССУЗ | 5 | 2 | 4 | 10 | | |
| 2. | Организационно-методические особенности воспитания физических качеств учащихся на занятиях в общеобразовательной школе и в ссузах | 5 | 6 | 66 | 98 | | |
| 2.1. | Основы методики проведения уроков, направленных на развитие ДКС учащихся средних и старших классов | 5 | 2 | 10 | 20 | | |
| 2.2. | Особенности методики применения комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательного-координационных способностей (ловкости) учащихся средних и старших классов. | 5 | | 10 | 20 | | |
| 2.3. | Организационно-методические особенности проведения комплексов упражнений на воспитание силовых способностей учащихся средних и старшекласников. | 5 | 2 | 10 | 20 | | |
| 2.4. | Особенности проведения занятий, направленных на воспитание быстроты (скоростных способностей) учащихся средних и старших классов. | 5 | 2 | 14 | 16 | | |
| 2.5. | Особенности методики воспитания выносливости в процессе физического воспитания учащихся средних и старших классов. | 5 | | 10 | 20 | | |
| | 5 семестр | | 4 | 8 | 168 | | Зачет |
| 2.6. | Основы методики проведения уроков на развитие гибкости | 6 | | 2 | 2 | | |
| 2.7. | Организационно-методические особенности проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и физических качеств. | 6 | | 10 | 6 | | |
| 3. | Особенности методики проведения комплексных уроков с учащимися 5-11 классов | 6 | 4 | 22 | 40 | | |
| 3.1. | Характерные черты методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися V-VI классов. | 6 | 1 | 2 | 8 | | |
| 3.2. | Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися VII-VIII классов. | 6 | | 4 | 8 | | |
| 3.3. | Особенности методики проведения | 6 | 1 | 4 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| | комплексных уроков физической культуры с учащимися IX, X и XI классов. | | | | | | |
| 3.4. | Особенности методики проведения и организации комплексного урока профессионально-прикладной направленности учащимися X-XI классов, в ССУЗ | 6 | 1 | 8 | 8 | | |
| 3.5. | Особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности по комплексным программам. | 6 | 1 | 4 | 8 | | |
| 4. | Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников и рекреативно-оздоровительных мероприятий | 6 | 2 | 10 | 53 | | |
| 4.1. | Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников | 6 | 1 | | 20 | | |
| 4.2. | Организационно-методические особенности физической рекреации учащихся V-XI классов и ССУЗ | 6 | 1 | | 20 | | |
| 4.3. | Методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана | 6 | | 10 | 13 | | |
| 5. | Технология выполнения нир по физкультурно-оздоровительной деятельности | 6 | 2 | 6 | 33 | | |
| 5.1. | Выпускная квалификационная работа – как форма научно-исследовательской работы студентов | 6 | 2 | 6 | 33 | | |
| 6. | Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах | 6 | | 4 | 20 | | |
| 6.1. | Специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования | 6 | | 2 | 6 | | |
| 6.2. | Конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования | 6 | | 2 | 6 | | |
| 6.3. | Методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки) | 6 | | | 8 | | |
| | Итого за 6 семестр | | 4 | 10 | 121 | 9 | Экзамен |
| | Итого за год | | 8 | 18 | 289 | 9 | |

4 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения | 7 | | 20 | 100 | | |
| 1.1. | Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе | 7 | | 10 | 50 | | |
| 1.2. | Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП | | | 10 | 50 | | |
| 2. | Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми | 7 | | 38 | 138 | | |
| 2.1. | Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых | 7 | | 8 | 28 | | |
| 2.2. | Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов | 7 | | 10 | 50 | | |
| 2.3. | Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами. | 7 | | 5 | 20 | | |
| 2.4. | Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья | 7 | | 5 | 20 | | |
| | Итого 7 семестр | | 4 | 14 | 54 | | Зачет |
| 2.5. | Структура и содержание физической культуры и спорта инвалидов | 8 | | 10 | 17 | | |
| 3. | Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста | 8 | | 2 | 200 | | |
| 3.1. | Использование тренажеров в | 8 | | 2 | 200 | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|----------|-----------|------------|----------|------------------------------------|
| | занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья | | | | | | |
| | Итого 8 семестр | | 4 | 14 | 81 | 9 | Курсовая работа Экзамен |
| | Итого за год | | 8 | 32 | 463 | 9 | |

5 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения | 9 | | 20 | 100 | | |
| 1.1. | Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе | 9 | | 10 | 50 | | |
| 1.2. | Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП | 9 | | 10 | 50 | | |
| 2. | Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми | 9 | | 38 | 138 | | |
| 2.1. | Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых | 9 | | 8 | 28 | | |
| 2.2. | Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов | 9 | | 10 | 50 | | |
| 2.3. | Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами. | 9 | | 5 | 20 | | |
| 2.4. | Характерные черты методики построения и преподавания | 9 | | 5 | 20 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|----|-----------|------------|-------------|-----------|----------------|
| | комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья | | | | | | |
| | Итого 9 семестр | | 4 | 22 | 154 | | Зачет |
| 2.5. | Структура и содержание физической культуры и спорта инвалидов | 10 | | 10 | 17 | | |
| 3. | Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста | 10 | | 2 | 200 | | |
| 3.1. | Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья | 10 | | 2 | 200 | | |
| | Итого 10 семестр | | 4 | 38 | 93 | 9 | Экзамен |
| | Итого за год | | 8 | 60 | 247 | 9 | |
| | Итого | | 40 | 144 | 1499 | 45 | 1728 |

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

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

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

Вопросы к зачёту, экзамену

Вопросы к зачету 1 год обучения

1. Охарактеризуйте строевые упражнения
2. Охарактеризуйте разновидности ходьбы и специальные шаги.
3. Охарактеризуйте стойки, положения и движения различными частями тела
4. Раскройте содержание вольных упражнений
5. Раскройте содержание элементов хореографии (классического экзерсиса)

6. Охарактеризуйте физические упражнения для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы
7. Охарактеризуйте физические упражнения для укрепления мышц корсета туловища
8. Охарактеризуйте специальные упражнения для профилактики нарушений осанки.
9. Охарактеризуйте физические упражнения для развития мышц нижнего плечевого пояса и ног.
10. Охарактеризуйте физические упражнения для формирования сводов стопы
11. Какова методика преподавания прыжковых упражнений с длинной скакалкой?
12. Каковы основные методические особенности проведения занятий типа ритмической гимнастики с детьми дошкольного возраста?
13. Охарактеризуйте физические упражнения в равновесии
14. Охарактеризуйте простейшие упражнения акробатического характера.
15. Какова комплексная оценка двигательных способностей детей 4-7 лет?
16. Раскройте содержание основных правил сочетания физических упражнений и методических приемов их проведения в комплексах утренней гимнастики с дошкольниками различных возрастных групп.
17. Охарактеризуйте полосы препятствий и эстафеты
18. Охарактеризуйте подвижные игры, игры с элементами баскетбола
19. Какова методика преподавания элементов массовой игры «Ринго» (игра с кольцами)?
20. Охарактеризуйте теорию и методику физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическую дисциплину.
21. Раскройте характеристику основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности»

22. Какова обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок физического воспитания детей дошкольного возраста?

23. Какова общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста?

Вопросы экзамену 1 год обучения

1. 1. Раскройте психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста

2. Охарактеризуйте теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста

3. Охарактеризуйте физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека

4. Каковы организационные формы занятий физического воспитания детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи?

5. В чем суть методических особенностей разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях?

6. Каковы педагогические приемы обучения рациональной последовательности применения упражнений из «школы движений»?

7. Охарактеризуйте физическую рекреацию в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов.

8. Какова технология обучения дошкольников физическим упражнениям?

9. Раскройте содержание практико-методического анализа опыта физического воспитания дошкольников и деятельности воспитателя (института, методиста)

10. Каковы особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений»?

11. Каково комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основе гармоничную укрепления мышц туловища, шеи и головы?

12. Охарактеризуйте практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы

13. Охарактеризуйте практико-методические особенности занятий на снижение избыточного веса

14. Охарактеризуйте практико-методические особенности физических упражнений в лазании, перелазании и переноске груза

15. Раскройте методику воспитания чувства темпа, ритма движений

16. Раскройте методику организации и проведения занятий на воспитание двигательных-координационных способностей

17. Раскройте методику организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками.

18. В чем суть формирования «школы мяча»?

19. Каковы элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго?

20. Охарактеризуйте материально-техническое обеспечение физической деятельности дошкольников

21. Охарактеризуйте комплексный подход к оборудованию физических залов и открытых площадок в детском саду

22. Раскройте методику применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников

2 год обучения вопросы к зачёту

1. Охарактеризуйте основные строевые упражнения.

2. Охарактеризуйте физические упражнения общеразвивающего характера, сочетающие комплексные и комбинированные движения частями тела.

3. Каково содержание вольных упражнений?
4. Каково содержание танцевальных упражнений?
5. Каково содержание физических упражнений для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы?
6. Каково содержание физических упражнений без предметов и с предметами для укрепления мышц туловища?
7. Каково содержание физических упражнений без предметов и с предметами для укрепления мышц нижнего пояса и ног?
8. Каково содержание физических упражнений с предметами для укрепления сводов стопы?
9. Каково содержание специальных упражнений с предметами для коррекции осанки?
10. Каково содержание физических упражнений с предметами для снижения избыточного веса?
11. Раскройте этапы обучения основным движениям.
12. В чем особенности обучения гимнастическим упражнениям?
13. Каковы особенности методики воспитания двигательных способностей на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры?
14. Каковы особенности методики воспитания быстроты на основе комплексного использования средств легкой атлетики, подвижных игр, основных движений, гимнастики?
15. Каковы особенности методики воспитания скоростно-силовых качеств на основе комплексного использования средств легкой атлетики, подвижных игр, основных движений, гимнастики?
16. Раскройте особенности методики развития гибкости.
17. Охарактеризуйте организацию и методику проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группе.

18. Охарактеризуйте организацию и методику проведения комплексного урока в 1-2 классе.

Вопросы к экзамену 2год обучения

1. 1.Охарактеризуйте организацию и методику проведения комплексного урока в 3-4 классе.

2. Раскройте общую характеристику морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста.

3. Охарактеризуйте психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста.

4. Раскройте основы нормативных документов, регламентирующих содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы.

5. Охарактеризуйте организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте.

6. Охарактеризуйте методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы

7. Каково комплексирование базовых видов физических упражнений?

8. Каковы особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания?

9. В чем суть комплексирования видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы?

10. Какова методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения)?

11. Раскройте комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям

12. В чем суть дифференцированного подхода к подбору физических упражнений ациклического, циклического и статического характера для воспитания двигательно-координационных способностей и развития жизненно-важных физических качеств?

13. Охарактеризуйте организацию и методику проведения комплексных форм занятий урочного типа.

14. Каковы требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет?

15. Охарактеризуйте физическую рекреацию в системе основного и дополнительного образования школьников. В чем суть основных аспектов содержания физической рекреации школьников?

16. Каковы основы туристско-краеведческой работы?

17. Охарактеризуйте содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе.

Вопросы к зачёту 3 год обучения

1. Охарактеризуйте существующую в практике классификацию урочных форм занятий.

2. Дайте методическую характеристику фронтального метода организации занимающихся на уроке.

3. Охарактеризуйте методические особенности группового метода организации занимающихся на уроке и условия, необходимые для эффективного использования.

4. Охарактеризуйте индивидуальный метод организации учащихся на уроке.

5. Охарактеризуйте особенности методики организации и проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и связанных с ними физических качеств.

6. Охарактеризуйте словесные методы и основные требования к ним при решении образовательных задач в комплексном уроке среднего и старшего школьного возраста.

7. Охарактеризуйте методические условия и возрастные особенности применения показа как основного метода наглядности.

8. Охарактеризуйте особенности методики обучения двигательному действию школьников в комплексном уроке.

9. Охарактеризуйте правила, определяющие последовательность решения неоднородных разделов основной части комплексного урока.

10. Раскройте задачи и содержание форм физического воспитания школьников и учащейся молодежи в семье.

11. Раскройте задачи, содержание и методику проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий как формы организации физического воспитания школьников в режиме учебного дня.

12. Раскройте задачи, содержание и методику проведения внешкольных форм организации занятий учащихся общеобразовательных школ.

13. Раскройте методические особенности дозировки физической нагрузки в комплексном уроке.

14. Раскройте методические особенности приемов физической помощи и страховки при обучении основным двигательным действиям.

15. Раскройте методические особенности проведения подготовительной и заключительной частей комплексного урока.

16. Раскройте методические особенности проведения основной части комплексного урока.

17. Обоснуйте методический порядок решения комплекса специфических задач физического воспитания.

18. Раскройте особенности двигательного режима учащихся среднего школьного возраста. Организационно-методические пути его оптимизации.

19. Раскройте особенности двигательного режима учащихся старшего школьного возраста. Организационно-методические пути его оптимизации.

20. Раскройте методические основы профилактики травматизма на уроках физической культуры.

Вопросы к экзамену 3 год обучения

1. 1. Раскройте методику воспитания координационных способностей на уроках физической культуры в средних и старших классах.

2. Раскройте методику воспитания силовых способностей на уроках физической культуры в средних и старших классах.

3. Раскройте методику воспитания скоростных способностей на уроках физической культуры в средних и старших классах.

4. Раскройте методику воспитания выносливости на уроках физической культуры в средних и старших классах. Раскройте правила формулирования образовательных задач при разработке конспекта урока физической культуры.

5. Раскройте правила формулирования оздоровительных задач при разработке конспекта урока физической культуры.

6. Раскройте правила формулирования воспитательных задач при разработке конспекта урока физической культуры.

7. Охарактеризуйте компоненты, составляющие визуальный (собственно-педагогический) анализ урока физической культуры.

8. Охарактеризуйте типичные компоненты общей и моторной плотности урока различной направленности. Раскройте технологию их определения.

9. Перечислите и приведите примеры методических приемов, применяемых при проведении общеразвивающих упражнений с целью активизации внимания и повышения эмоционального состояния

занимающихся. Раскройте методические основы комплексного урока физической культуры в общеобразовательной школе.

10. Раскройте методические приемы, подводящие упражнения и организацию занятий при обучении двигательному действию школьников среднего и старшего возраста (из раздела учебной программы).

11. Охарактеризуйте особенности методики проведения и организации комплексного урока с профессионально-прикладной направленностью учащихся X-XI классов, в ССУЗ и ПТУ.

12. Раскройте особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности по комплексным программам.

13. Охарактеризуйте организацию и подготовку массовых спортивно-художественных праздников.

14. Раскройте организацию, подготовку и проведение массовых спортивно-художественных праздников.

15. Какова методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана.

16. Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах.

17. Каковы специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования.

18. Каковы конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования.

19. Раскройте методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки).

20. Охарактеризуйте методику определения музыкального материала.

21. Раскройте методику составления упражнений, подготовки фрагментов сценария в предрепетиционном периоде.

22. Каковы особенности методики подготовки программы выступления в репетиционном периоде.

23. Охарактеризуйте особенности методики подготовки выступления на сцене.

Вопросы к зачёту 4 год обучения

1. Раскройте понятие физическая тренировка как фактор адаптации организма студентов к условиям профессиональной деятельности по группам специальностей.

2. Охарактеризуйте основные принципы комплексирования основных средств физической культуры в целях повышения ОФП у студентов.

3. Раскройте технологию разработки содержания методики организации и проведения комплексного занятия с профессионально-прикладной направленностью студентов.

4. Какие методические особенности моделирования структуры комплексного занятия в группах здоровья и ОФП.

5. Какие характерные черты методики комплексных занятий, сочетающих различные средства физических упражнений.

6. Раскройте особенности комплексного применения наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения двигательным действиям студентов и взрослых (группы здоровья).

7. Раскройте методику организации и проведения круговой тренировки направленной на воспитание профессионально-важных физических и психических качеств у студентов.

8. Раскройте методику проведения комплексных занятий с профессиональной направленностью с учетом основных групп труда.

9. Какие принципы комплексирования физических нагрузок в комплексных занятиях в группах здоровья с учетом морфофункциональных особенностей лиц среднего, старшего и пожилого возраста.

10. Дайте характеристику средств, форм и режимов физкультурно-двигательной активности.
11. Опишите структуру комплексных занятий в группах здоровья.
12. Охарактеризуйте педагогические методы определения и управления физической нагрузкой.
13. Какие особенности методики проведения комплексных занятий силовой направленности для лиц старшей возрастной группы.
14. Какие особенности методики проведения комплексных занятий направленных на повышение эластичности мышц отдельных частей тела для лиц старшей возрастной группы.
15. Охарактеризуйте особенности методики проведения оздоровительных занятий направленных на поддержание и развитие выносливости в группах здоровья.
16. Какие специфические особенности физической культуры инвалидов с нарушениями интеллекта.
17. Какие специфические особенности физической культуры инвалидов с сенсорно-речевыми нарушениями, нарушениями слуха и зрения.
18. Какая классификация тренажерных устройств кардио направленности в спортивно-оздоровительных центрах.
19. Какая классификация тренажерных устройств силовой направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

5 год обучения (заочная форма)

1. Раскройте понятие физическая тренировка как фактор адаптации организма студентов к условиям профессиональной деятельности по группам специальностей.
2. Охарактеризуйте основные принципы комплексирования основных средств физической культуры в целях повышения ОФП у студентов.

3. Раскройте технологию разработки содержания методики организации и проведения комплексного занятия с профессионально-прикладной направленностью студентов.

4. Какие методические особенности моделирования структуры комплексного занятия в группах здоровья и ОФП.

5. Какие характерные черты методики комплексных занятий, сочетающих различные средства физических упражнений.

6. Раскройте особенности комплексного применения наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения двигательным действиям студентов и взрослых (группы здоровья).

7. Раскройте методику организации и проведения круговой тренировки направленной на воспитание профессионально-важных физических и психических качеств у студентов.

8. Раскройте методику проведения комплексных занятий с профессиональной направленностью с учетом основных групп труда.

9. Какие принципы комплексирования физических нагрузок в комплексных занятиях в группах здоровья с учетом морфофункциональных особенностей лиц среднего, старшего и пожилого возраста.

10. Дайте характеристику средств, форм и режимов физкультурно-двигательной активности.

11. Опишите структуру комплексных занятий в группах здоровья.

12. Охарактеризуйте педагогические методы определения и управления физической нагрузкой.

13. Какие особенности методики проведения комплексных занятий силовой направленности для лиц старшей возрастной группы.

14. Какие особенности методики проведения комплексных занятий направленных на повышение эластичности мышц отдельных частей тела для лиц старшей возрастной группы.

15. Охарактеризуйте особенности методики проведения оздоровительных занятий направленных на поддержание и развитие выносливости в группах здоровья.

16. Какие специфические особенности физической культуры инвалидов с нарушениями интеллекта.

17. Какие специфические особенности физической культуры инвалидов с сенсорно-речевыми нарушениями, нарушениями слуха и зрения.

18. Какая классификация тренажерных устройств кардио направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

19. Какая классификация тренажерных устройств силовой направленности в спортивно-оздоровительных центрах

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ РАБОТ

1. Физическая тренировка как фактор адаптации организма студентов к условиям профессиональной деятельности по группам специальностей.

2. Технология разработки содержания, особенности методики организации и проведения комплексного занятия с профессионально-прикладной направленностью студентов.

3. Методические особенности моделирования структуры комплексного занятия в группах здоровья и ОФП.

4. Характерные черты методики комплексных занятий, сочетающих различные средства физических упражнений.

5. Методика организации и проведения круговой тренировки направленной на воспитание профессионально-важных физических и психических качеств у студентов.

6. Принципы комплексирования физических нагрузок в комплексных занятиях в группах здоровья с учетом морфофункциональных особенностей лиц среднего, старшего и пожилого возраста.

7. Характеристика средств, форм и режимов физкультурно-двигательной активности.

8. Педагогические методы определения и управления физической нагрузкой.

9. Особенности методики проведения комплексных занятий силовой направленности для лиц старшей возрастной группы.

10. Особенности методики проведения комплексных занятий направленных на повышение эластичности мышц отдельных частей тела для лиц старшей возрастной группы.

11. Методики проведения оздоровительных занятий направленных на поддержание и развитие выносливости в группах здоровья.

12. Специфические особенности физической культуры инвалидов с нарушениями интеллекта.

13. Специфические особенности физической культуры инвалидов с сенсорно-речевыми нарушениями, нарушениями слуха и зрения.

14. Современные технологии проведения занятий с использованием тренажерных устройств кардио направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

15. Современные технологии проведения занятий с использованием тренажерных устройств силовой направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

16. Особенности методики проведения занятий физической культуры в 5-6 классах с учетом индивидуализированного подхода на основе профиля физического здоровья.

17. Организационно-методические особенности проведения занятий на тренажерах с молодежью в условиях фитнес центра.

18. Особенности методики проведения занятий с детьми 11-15 лет с преимущественным использованием средств аэробики.

19. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по легкой атлетике с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

20. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по лыжной подготовке с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

21. Особенности влияния занятий ЛА, танцев на опорно-двигательный аппарат женщин первого зрелого возраста.

22. Эффективность влияния физических упражнений различной направленности на физическое состояние дошкольников, имеющих задержку психического развития.

23. Влияние занятий оздоровительным плаванием в условиях общеобразовательной школы на физическое состояние школьников младших классов.

24. Эффективность влияния занятий физическими упражнениями в условиях семьи на физическое состояние дошкольников 6-7 лет.

25. Особенности методики проведения занятий физической культурой в 5-6 классах с учетом индивидуализированного подхода на основе уровня физического здоровья.

26. Особенности методики проведения занятий с детьми 11-15 лет с преимущественным использованием средств аэробики.

27. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по легкой атлетике с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

28. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по лыжной подготовке с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

29. Детские спортивно-игровые комплексы как мини-стадионы в помощь родителям растить здоровых детей.

30. Организационно-методические основы спортивно-массовой и оздоровительной работы в группах ОФП общеобразовательных школ.

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

а) Основная литература:

1. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Матвеева Л.П. и Новикова А.Д. (в 2-х томах).- М.: Физкультура и спорт, 2012.

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

б) Дополнительная литература:

1. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спорт. игры, лыжн. подг-ка, подв. игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.

2. Вейдер, С. Суперфитнес : лучшие прогр. мира : от калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. - изд. 2-е. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 284 с.: ил.

3. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. -175 с.

4. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». - Ростов на Дону, 2000.

5. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос , 2003. - 190с.

6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-X классов. - М., 2008.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие. - М., 2009.
8. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры. - М.: АСТ «Астрель», 2003. –527с.
9. Общие основы педагогики /Анисимов В.В., Грохольская О.Г., Никандров Н.Д. - М.: Просвещение, 2006. - С.104-112.
10. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.- 125 с.
11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. - 109 с.
12. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: Учебно-методическое пособие /И.В.Пенькова, И.И.Сулейманов. – Тюмень, 2000.
13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496с.
14. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. - издание 2.-М.: Айрис пресс, 2005. - 72 с.
15. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. - М., 2000.
16. Спиридонова Л.Б. Возрастные основы физкультурного образования детей и учащейся молодежи. – Омск, 2003.
17. Сулейманов, И.И. Общее физкультурное образование /И.И.Сулейманов, О.А. Аюшеева, Н.А. Коротаева: Учебник. - Т.2. Физкультурное образование в системе профессионального образования. – Тюмень, 2000.
18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. –М.: «Академия», 2000.

19. Шарманова С.Б., Фёдоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 117 с.

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

1.<http://fusionpiter.ru/articles/sport-children> Физкультура и спорт для самых маленьких.

2.<http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/integrirrovannye-i-komplesnyezanyatiya-v-detskom-sadu-v-chem-otlichie.html> Интегрированные и комплексные занятия: общие черты. Интегрированные занятия. Отличие интегрированного занятия от комплексного.

3.<http://www.ivalex.vistcom.ru/konsultac/konsultac2203/html> Значение физической культуры в жизни ребёнка. Роль игровой мотивации в развитии интереса дошкольников к физической культуре. Организация и формы работы игровых занятий по физической культуре детей дошкольного возраста.

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:*

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

4. Спортивный зал

5. Маты гимнастические
6. Палки гимнастические
7. Мячи в/б, б/б, теннисные
8. «Ринго»
9. Скакалки
10. Обручи
11. Канат гимнастический
12. Скамейки

13. «Шведская» стенка
14. Гантели
15. Медицинболы

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профиля) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теория и методика гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестр очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен.

1 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | Тест по теме Характеристика основных понятий «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности» - как научно -практическая дисциплина | 2 неделя | 5 |
| 2 | Тест по теме "Теоретико -методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста" | 4 неделя | 5 |
| 3 | Выполнение практического задания №1 Проведение комплекса физ. упр. для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы | 6 неделя | 5 |
| 4 | Выполнение практического задания №2 Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики для детей 4 лет. | 7-8 неделя | 5 |
| 5 | Выполнение практического задания №3 Проведение утренней гигиенической гимнастики для детей 5 лет. (используя имитационные упражнения) | 9-10 неделя | 5 |
| 6 | Выполнение практического задания №4 Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики для детей 6 лет с предметами (гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом) | 11-12 неделя | 5 |
| 7 | Выполнение практического задания №5 " Деловая игра-КЛИ (коллективно-личностная игра) Составление комплексов бинарной направленности | 12 неделя | 5 |
| 8 | Выполнение практического задания № 6 Проведение части занятия направленного на формирование правильной осанки и сводов | 13-14 неделя | 10 |

| | | | |
|----|---|------------------------------|-------------------|
| | стопы (возраст по выбору студента) Включая полосы препятствий | | |
| 9 | Выполнение практического задания № 7 Проведение комплекса или части занятия с использованием упражнений направленных на коррекцию осанки | 18 неделя | 10 |
| 10 | Подготовка конспектов в 1 семестре, каждый конспект оценивается от 0.3 – до 0,5 балла | 6-18 неделю | 5 |
| 11 | Посещение занятий | В течении семестра | 10 |
| 12 | Выступление на семинарах | 2-18 неделю | 10 |
| | Зачёт | В соответствии с расписанием | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

2 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|--|----------------------------|
| 1 | Выполнение практического задания № 8 Проведение комплекса упражнений для детей с избыточным весом (используя облегчённые и.п.) | 23-24 неделя | 5 |
| 2 | Выполнение практического задания № 9 На примере танцевальных упражнений из материала оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики составить и продемонстрировать комплекс последовательного перехода от безударной нагрузки - низкоударная нагрузка – высокоударная нагрузка – низкоударная нагрузка безударная нагрузка | 25 неделя | 5 |
| 3 | Выполнение практического задания № 10 Составить и продемонстрировать ритм-блок на примере двух танцевальных упражнений предложенных преподавателем 8-4-2-2-4-8- | 28 неделя | 5 |
| 4 | Выполнение практического задания № 11 Составить ритм-блок. Используя сложно-координационное движение руками на 8 счётов. Соединение с движениями ногами и.п. 1- ое стоя, 2-ое ходьба на месте (марш), 3-ее- приставной шаг в сторону (степ тач), 4-ое -прыжки на месте ноги врозь вместе (джампинг джек) 5-ое бег на месте. | 29 неделя | 5 |
| 5 | Выполнение практического задания № 12 Составить ритм-блок "квадрат" с последовательным замещением в вершинах квадрата движения "марш" на движение по выбору студента. | 30 неделя | 5 |
| 6 | Выполнение практического задания № 13 Составить комплекс по ритмической | 28-31неделя | 5 |

| | | | |
|----|--|------------------------------|-------------------|
| | гимнастики для детей дошкольного возраста (возраст по выбору 4,5,6 лет) | | |
| 7 | Выполнение практического задания № 14 Постановка танца используя средства ритмической гимнастики и оздоровительной аэробики на 32 счёта, включая два перемещения по спортивному залу | 32-36 неделя | 5 |
| 8 | Выполнение практического задания № 15 <i>Разработать конспект</i> комплексного занятия для детей 5-6 лет включающий в основную часть занятия , комплекс "Круговой тренировки"направленный на воспитание (одного из основных физических качеств) и подвижную игру. | 37-40 неделя | 5 |
| 9 | Выполнение практического задания № 16 Разработать конспект комплексного занятия для детей 4,5,6 лет (возраст по выбору студента) включающий в основную часть занятия разучивание одного из упражнений - раздел гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, футбол) и эстафета | 41-43 неделя | 5 |
| 11 | Реферат | 38-43 неделя | 10 |
| 12 | Посещение занятий | 23-43 неделя | 10 |
| 13 | Подготовка конспектов в 1 семестре, каждый конспект оценивается от 0.3 – до 0,5 балла | 23 - 43 неделя | 5 |
| | Экзамен | В соответствии с расписанием | 30 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профиля) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теория и методика гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3,4 семестр очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 3 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|--|----------------------------|
| 1 | Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики для детей 7-8лет. (используя имитационные упражнения) | 3 неделя | 10 |
| 2 | Проведение утренней гигиенической гимнастики для детей 9-10 лет с предметами (гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом) | 4 неделя | 10 |
| 3 | Проведение комплексного урока для детей 1 класса с использованием в основной части средств гимнастики | 9 неделя | 10 |
| 4 | Проведение комплексного урока для детей 2 класса с использованием в основной части средств гимнастики. | 10 -13 неделя | 10 |
| 5 | Проведение комплекса или части занятия с использованием упражнений направленных на коррекцию осанки для детей 9-10 | 14-15 неделя | 10 |
| | Теоретический курс (14 часов) | | |
| 6 | Доклад по теме: ЗОЖ.(по выбору студента один из компонентов) | 5-6 неделя | 10 |
| 7 | Доклад по теме «Воспитание основных физических качеств, у детей младшего школьного возраста»(по выбору преподавателя) | 7-8 неделя | 10 |
| 8 | Опрос по темам: 1. Специфические функции физической культуры. 2 Физические упражнения как средства физической культуры. 3 Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения | 15-16 неделя | 10 |
| | Зачет | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 |

4 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|---------------------------------|----------------------------|
|---|--|---------------------------------|----------------------------|

| | | | |
|---|---|--|------------|
| | | обучения (в неделях) | |
| 1 | Проведение комплексного урока для детей 3 класса с игровой направленностью | 20-21 неделя | 10 |
| 2 | Проведение урока направленного на воспитание общей выносливости и ДКС средствами из материала оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики для детей 7-8 лет | 22-23 неделя | 10 |
| 3 | Проведение комплексного урока для детей 4 –ого класса с использованием средств ФК (гимнастики, оздоровительной аэробики, подвижных игр) | 23 неделя | 10 |
| 4 | Провести часть урока в виде полос препятствий, используя учебный материал для детей младшего школьного возраста (лазанье, ползание, перелезание) | 32 неделя | 10 |
| 5 | Составить и провести комплекс Круговой тренировки для детей 7,8,9,10 лет, направленного на развитие одного из основных физических качеств по заданию преподавателя. | 33-34 неделя | 5 |
| | Теоретический курс (14 часов) | | |
| 6 | Метод круговой тренировки у школьников младших классов с использованием различных средств ФК (по выбору преподавателя) | 35-36 неделя | 10 |
| 7 | Разработка плана спортивного праздника для детей младшего школьного возраста. | 37-38 неделя | 5 |
| 8 | Подготовка конспектов 3-4 семестр каждый конспект оценивается от 0.5 балла | 3 -16 неделю 20-25 неделю 31-41 неделю | 10 |
| 9 | Экзамен | В соответствии с расписанием | 30 |
| | ИТОГО | | 100 |

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профиля) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теория и методика гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5,6 семестр очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен, курсовая работа.

Очная форма обучения 5 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|--|----------------------------|
| 1 | Опрос «Организационно-методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста» | 2 -3неделя | 10 |
| 2 | Опрос «Принцип сознательности и активности. Основные требования к реализации в физическом воспитании этих принципов.» | 4 неделя | 10 |
| 3 | Разработка конспектов и проведение урока по гимнастике для учеников 10-11 кл | 5-6 неделя | 15 |
| 4 | Опрос «Организационно-методические особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста» | 7-8 неделя | 10 |
| 5 | Разработка конспекта и проведение комплексного урока для учащихся средней школы | 9 -12 неделя | 10 |
| 6 | Разработка конспекта и проведение комплексного урока для учащихся старшей школы | 13-14 неделя | 10 |
| 7 | <i>Формулировка темы выбранной ВКР, обоснование актуальности, цели, задач и методов исследования</i> | | 5 |
| 8 | <i>Изложение и анализ литературных источников по избранной теме ВКР в научно-методической литературе</i> | | 5 |
| 9 | «Методическое моделирование и проведение урока комплексного типа с прикладной направленностью для детей среднего и старшего школьного возраста» | 15-16 неделя | 5 |
| 10 | Зачёт | В соответствии с расписанием | 20 |
| | Итого | | 100 |

6 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|--|----------------------------|
| 1 | Разработка и проведение конспекта круговой тренировки комплексного типа. | 22-23 неделя | 10 |
| 2 | Опрос «Организационно-методические основы | 24-25 неделя | 10 |

| | | | |
|---|---|------------------------------|-------------------|
| | организации физического воспитания в системе дополнительного образования» | | |
| 3 | Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся средних и старших классов. | 26-28 неделя | 10 |
| 4 | Проведение спортивного мероприятия для учащихся средних и старших классов. | 29-31 неделя | 15 |
| 5 | Разработать и провести комплексный урок с применением многокомплексного оборудования для школьников средних и старших классов (возраст по выбору преподавателя) | 32-40 неделя | 5 |
| 6 | Написать организацию исследования по теме избранной ВКР. Описать методики исследования | 37, 38 недели | 10 |
| 7 | Подготовка конспектов 5-6 семестр каждый конспект оценивается от балла | 5-41 неделю | 10 |
| | Экзамен | В соответствии с расписанием | 30 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Дифференцированный зачёт по курсовой работе

| Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|--|--|----------------------------|
| <i>Оформление курсовой работы с полученными результатами исследования в виде таблиц и рисунков</i> | 39, 40 недели | 20 |

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 3 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» заочной формы обучения

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен.

Заочная форма обучения 5 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|--|----------------------------|
| 1 | Опрос «Организационно-методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста» | В течение семестра | 10 |
| 2 | Опрос «Методика и организация ФОД в общеобразовательной школе» | В течение семестра | 10 |
| 3 | Опрос «ТиМ рекреации детей среднего школьного возраста» | В течение семестра | 10 |

| | | | |
|---|---|------------------------------|-------------------|
| 4 | Разработка конспектов и проведение урока по гимнастике для учеников 5-9 кл | В течение семестра | 10 |
| 5 | Разработка конспекта и проведение комплексного урока для учащихся средней школы | В течение семестра | 10 |
| 6 | Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся средних классов. | В течение семестра | 10 |
| 7 | Зачет | В соответствии с расписанием | 40 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Заочная форма обучения 6 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|--|----------------------------|
| 1 | Опрос «Двигательная активность и здоровье школьников» | В течение семестра | 10 |
| 2 | Опрос «ТиМ оздоровительной рекреации» | В течение семестра | 10 |
| 3 | Разработка конспекта и проведение комплексного урока с использованием фитнес программ для учащихся средней школы | В течение семестра | 10 |
| 4 | Разработать и провести комплексный урок с применением фитнес оборудования для школьников средних классов | В течение семестра | 10 |
| 5 | Разработка и проведение занятия по типу круговой тренировки. | В течение семестра | 10 |
| 6 | Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся средних и старших классов. | В течение семестра | 10 |
| 7 | Экзамен | В соответствии с расписанием | 40 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профиля) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теория и методика гимнастики

Сроки изучения дисциплины: 7,8 семестр очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 7 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|--|----------------------------|
| 1 | Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу комплексное занятие в ВУЗе | 10-13 неделя | 15 |
| 2 | Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу комплексное занятие в группах здоровья и ОФП для лиц старшей возрастной группы | 14-18 неделя | 15 |
| 3 | <i>Подготовка ВКР для предварительного рецензирования</i> | 16 неделя | 20 |
| 4 | <i>Подготовка доклада и презентации для предварительной апробации ВКР</i> | 17 неделя | 15 |
| 5 | <i>Посещение занятий</i> | В течении семестра | 15 |
| 6 | Зачёт | В соответствии с расписанием | 20 |
| | Итого | | 100 |

8 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу круговой тренировки направленной на развитие координационных способностей с элементами спортивных игр для студенческой молодежи | 22-24 неделя | 10 |
| 2 | Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу функциональная тренировка в группах здоровья | 25-29 неделя | 10 |
| 3 | Составить конспект занятия физическими упражнениями для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья. | 35 неделя | 10 |
| 4 | Реферат на тему «Использование тренажеров в | На протяжении | 20 |

| | | | |
|----|---|------------------------------|----------------------------|
| | занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья» | семестров 3неделя | |
| 5 | Подготовка конспектов в 1 семестре, каждый конспект оценивается от 0.5 – до 1 балла | 10-29 неделю 35-36 неделю | 10 |
| 6 | Посещаемость | На протяжении семестров | 10/53занятия =0,18балла |
| 7 | Экзамен | В соответствии с расписанием | 30 |
| 10 | ИТОГО | | 100 баллов |

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.
- Предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов студентам, пропустившим занятия по уважительной причине. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым студентом.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся экзаменом

| | | | | | | |
|------------------------------|------------|-----------------|-------------|-----------|--------------------|-------------|
| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Оценка по 5-ти бальной шкале | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| Оценка по шкале ECTS | F Неуд. | E Посредств. | D Удовл. | C Хор. | B Оч. Хорошо | A Отлич. |

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 4 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» заочной формы обучения

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестр заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен, курсовая работа.

Заочная форма обучения 7 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|--------------|--|--|----------------------------|
| 1 | Опрос «Методика и организация ФОД в общеобразовательной школе» | В течение семестра | 10 |
| 2 | Опрос «ТиМ рекреации детей старшего школьного возраста» | В течение семестра | 10 |
| 3 | Разработка конспектов и проведение урока по гимнастике для учеников 10-11 кл | В течение семестра | 15 |
| 4 | Разработка конспекта и проведение комплексного занятия для учащихся СПО | В течение семестра | 15 |
| 5 | Формулировка темы выбранной Курсовой работы, обоснование актуальности, цели и задач. | В течение семестра | 15 |
| 6 | Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся средних и старших классов. | В течение семестра | 10 |
| 7 | Зачет | В соответствии с расписанием | 25 |
| ИТОГО | | | 100 баллов |

Заочная форма обучения 8 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | Опрос «Двигательная активность и здоровье школьников» | В течение семестра | 10 |
| 2 | Опрос «ТиМ оздоровительного туризма и рекреации» | В течение семестра | 10 |
| 3 | Разработка конспекта и проведение комплексного урока с использованием фитнес программ для учеников 10-11 кл | В течение семестра | 15 |
| 4 | Разработать и провести комплексный урок с применением фитнес оборудования для школьников средних и старших | В течение семестра | 10 |

| | | | |
|---|---|------------------------------|-------------------|
| | классов (возраст по выбору студента) | | |
| 5 | Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся СПО. | В течение семестра | 10 |
| 6 | Изложение и анализ литературных источников по избранной теме ВКР в научно-методической литературе | В течение семестра | 15 |
| 7 | Экзамен | В соответствии с расписанием | 30 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Дифференцированный зачет по курсовой работе

| Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| Оформление курсовой работы с полученными результатами исследования в виде презентации | В соответствии с расписанием | 100 |

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 5 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» заочной формы обучения

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестр заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен.

9 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|--|----------------------------|
| 1 | Опрос «Организационно-методические особенности физического воспитания студентов ВУЗа» | В течение семестра | 5 |
| 2 | Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу комплексное занятие в ВУЗе | В течение семестра | 10 |
| 3 | Опрос «Организационно-методические особенности ФО занятий с лицами старшей возрастной группы» | В течение семестра | 5 |
| 4 | Разработка конспекта и проведение комплексного занятия для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья | В течение семестра | 10 |
| 5 | Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу комплексное занятие в группах здоровья и ОФП для лиц старшей возрастной группы | В течение семестра | 10 |
| 6 | Разработка сценария и проведение спортивно-оздоровительного мероприятия (возрастная группа по выбору студента) | В течение семестра | 10 |
| 7 | Подготовка ВКР для предварительного рецензирования | В течение семестра | 10 |
| 8 | Подготовка доклада и презентации для предварительной апробации ВКР | В течение семестра | 10 |
| 9 | Зачет | В соответствии с расписанием | 30 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

10 семестр

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | Опрос «Двигательная активность и здоровье взрослого населения» | В течение семестра | 10 |
| 2 | Опрос «ТиМ рекреации и ППФП взрослого населения» | В течение семестра | 10 |
| 3 | Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу круговой тренировки направленной на развитие координационных способностей с элементами спортивных игр для студенческой молодежи | В течение семестра | 10 |
| 4 | Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу функциональная тренировка в группах здоровья | В течение семестра | 5 |
| 5 | Составить конспект занятия физическими упражнениями для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья. | В течение семестра | 10 |
| 6 | Провести физкультурно-оздоровительное занятие с использованием фитнес программ для студенческой молодежи | В течение семестра | 5 |
| 7 | Разработать и предоставить презентацию ВКР (апробация) | В течение семестра | 20 |
| 8 | Экзамен | В соответствии с расписанием | 30 |
| | ИТОГО | | 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 Теории и методики гимнастики**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.32 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИТНЕСА»**

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1. Структура и содержание дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **48** зачетных единиц, **1728** академических часов, (контроль – **36** часов, аудиторных занятий – **806** часов, самостоятельная работа студентов – **886** часов), для заочной формы **1728** академических часов, (контроль – **45** часов, аудиторных занятий – **184** часа, самостоятельная работа студентов – **1499** часов)

Семестры освоения дисциплины: 1-8 семестры очная и 1-10 заочной формы обучения

16. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» заключается в формировании у студентов профессиональной компетентности в организации занятий, мероприятий рекреационно-оздоровительной направленности программ и массовых форм физической культуры с различными социально-демографическими группами населения в учебной и производственной деятельности, в сфере досуга и рекреации.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|------------------|--|--|------------------------|
| | Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-1 | ОПК-1.1 Знает: - положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования | 2-8 | 4-10 |
| | ОПК-1.2. Умеет: - Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и | 3-8 | 4-10 |

| | | | |
|-------|--|------------|-------------|
| | сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту | | |
| ОПК-2 | ОПК-2.1. Знает: - возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом | 1-8 | 2-10 |
| | ОПК-2.2. Умеет: - выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом | 2-8 | 2-10 |
| ОПК-4 | ОПК – 4.1. Знает: - технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий | 2-8 | 2-10 |
| | ОПК – 4.2. Умеет: - подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом занимающихся; организовывать деятельность занимающихся физической культурой и спортом; обеспечивать участие занимающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности | 2-8 | 2-10 |
| ОПК-7 | ОПК-7.1 Знает: - правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи | 1-6 | 1-8 |
| | ОПК-7.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь | 2-6 | 2-8 |
| ОПК-9 | ОПК-9.1. Знает: - содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и | 1-8 | 2-10 |

| | | | |
|--------|---|------------|-------------|
| | функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся | | |
| | ОПК-9.2. Умеет: - подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся | 2-8 | 2-10 |
| ОПК-11 | ОПК-11.1. Знает: - основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта | 4-8 | 6-10 |
| | ОПК-11.2. Умеет: - разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта | 5-8 | 6-10 |
| ОПК-13 | ОПК-13.1. Знает: - регламент, правила соревнований по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения | 1-3 | 1-5 |
| | ОПК-13.2. Умеет: - планировать и организовывать соревнования по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности и осуществлять их судейство | 4-7 | 6-9 |
| ОПК-14 | ОПК-14.1. Знает: - содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования | 3-7 | 5-9 |
| | ОПК-14.2. Умеет: - разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта | 6-8 | 7-10 |
| ОПК-15 | ОПК-15.1. Знает: - требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | 3-6 | 4-8 |
| | ОПК-15.2. Умеет: - выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач | 3-6 | 4-8 |

Структура и содержание дисциплины

Очная форма обучения 1 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Введение в профиль подготовки (специализацию) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности» | 1 | 2 | 4 | 20 | | |
| 1.1. | Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическая дисциплина. | 1 | 1 | 2 | 10 | | |
| 1.2. | Характеристика основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности». | 1 | 1 | 2 | 10 | | |
| 2. | Обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок ФОД детей дошкольного возраста | 1 | 2 | 10 | 20 | | |
| 2.1. | Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста. | 1 | 1 | 5 | 10 | | |
| 2.2. | Психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста. | 1 | 1 | 5 | 10 | | |
| 3. | Теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста | 1 | 2 | 20 | 48 | | |
| 3.1. | Физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека | 1 | 1 | 8 | 10 | | |
| 3.2. | Организационные формы занятий физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи | 1 | | 4 | 10 | | |
| 3.3. | Методические особенности разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного возраста на физкультурных | 1 | 1 | 4 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|-----------|-----------|------------|--|--------------|
| | занятиях. Сущность и основы методики анимационной деятельности. | | | | | | |
| 3.4. | Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов | 1 | | 4 | 18 | | |
| 4. | Технологии ФОД дошкольников в условиях ДОУ и в семье | 1 | 6 | 74 | 100 | | |
| 4.1. | Практико-методический анализ опыта физического воспитания дошкольников и деятельности преподавателя (воспитателя, инструктора, методиста) | 1 | | 4 | 20 | | |
| 4.2. | Особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений» | 1 | 2 | 10 | 20 | | |
| 4.3. | Комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основекрепления мышц туловища, шеи и головы. | 1 | | 8 | 40 | | |
| | Итого за 1 семестр | | 10 | 90 | 188 | | Зачет |
| | 2 семестр | | | | | | |
| 4.4. | Практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы | 2 | | 4 | 8 | | |
| 4.5. | Практико-методические особенности занятий основной гимнастикой на снижение избыточного веса | 2 | 2 | 6 | 6 | | |
| 4.6. | Практико-методические особенности занятий физическими упражнениями в лазании, перелазании и переноске груза | 2 | | 4 | 6 | | |
| 4.7. | Воспитание чувства темпа, ритма движений | 2 | | 8 | 10 | | |
| 4.8. | Методика организации и проведения занятий на воспитание двигательного-координационных способностей | 2 | 2 | 4 | 20 | | |
| 4.9. | Методика организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками | 2 | | 6 | 20 | | |
| 4.10. | Формирование «школы мяча» | 2 | | 6 | 20 | | |
| 4.11. | Элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго | 2 | | 8 | 6 | | |
| 4.12. | Особенности организации и методики проведения | 2 | | 6 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|-----------|------------|------------|----------|----------------|
| | физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группам | | | | | | |
| 5. | Материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников | 2 | 4 | 26 | 50 | | |
| 5.1. | Комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду. | 2 | 2 | 4 | 30 | | |
| 5.2. | Методика применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников | 2 | 2 | 12 | 20 | | |
| | Итого за 2 семестр | | 10 | 100 | 169 | 9 | Экзамен |
| | Итого за год | | 20 | 190 | 357 | 9 | |

2 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Теоретико-методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста | 3 | 8 | 26 | 46 | | |
| 1.1. | Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста | 3 | 2 | | 6 | | |
| 1.2. | Психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста. | 3 | 2 | | 14 | | |
| 1.3. | Нормативные документы, регламентирующие содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы. | 3 | | 2 | 8 | | |
| 1.4. | Содержание и особенности методики проведения уроков с образовательной и оздоровительной | 3 | | | 18 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
| | направленностью различного типа | | | | | | |
| 1.5. | Организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте. | 3 | | 4 | 10 | | |
| 1.6. | Организация и методика проведения различных форм занятий урочного типа | 3 | 2 | 6 | 4 | | |
| 1.7. | Методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы | 3 | 2 | 10 | 6 | | |
| 2. | Практико-методическое комплексирование базовых видов физических упражнений | 3 | 2 | 82 | 55 | | |
| 2.1. | Особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания. | 3 | 1 | 16 | 10 | | |
| 2.2. | Комплексирование видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы. | 3 | | 10 | 10 | | |
| 2.3. | Физические упражнения для укрепления мышц туловища, нижнего пояса и ног | 3 | | 8 | 5 | | |
| 2.4. | Методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения). | 3 | 1 | 12 | 5 | | |
| | Итого за 3 семестр | | 10 | 70 | 64 | | Зачет |
| 2.5. | Комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям | 4 | 2 | 12 | 8 | | |
| 2.6. | Дифференцированный подход к подбору физических упражнений для воспитания двигательных координационных способностей и развития жизненно-важных физических качеств школьников I-IV классов. | 4 | | 14 | 10 | | |
| 2.7. | Организация и методика проведения комплексных форм занятий урочного типа со школьниками I-IV классов. | 4 | 2 | 18 | 14 | | |
| 2.8. | Требования и учебные нормативы по | 4 | 2 | 12 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|-----------|------------|------------|----------|----------------|
| | комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет. | | | | | | |
| 3. | Физическая рекреация в системе основного и дополнительного образования школьников | 4 | 2 | 10 | 8 | | |
| 3.1. | Основные аспекты содержание физической рекреации школьников Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ детей школьного возраста | 4 | 2 | 10 | 8 | | |
| 4. | Основы туристско-краеведческой работы | 4 | 2 | 6 | 10 | | |
| 4.1. | Содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе. | 4 | 2 | 6 | 10 | | |
| | Итого за 4 семестр | | 10 | 76 | 49 | 9 | Экзамен |
| | Итого за год | | 20 | 146 | 113 | 9 | |

3 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся средних и старших классов | 5 | 4 | 10 | 20 | | |
| 1.1. | Методические особенности физического воспитания учащихся средних классов | 5 | 1 | 2 | 5 | | |
| 1.2. | Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста | 5 | 1 | 4 | 5 | | |
| 1.3. | Общие методические правила моделирования урочных форм занятий комплексного вида в общеобразовательной школе и ССУЗ | 5 | 2 | 4 | 10 | | |
| 2. | Организационно-методические особенности воспитания физических качеств учащихся на занятиях в общеобразовательной школе и в ссузах | 5 | 6 | 66 | 98 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|-----------|------------|------------|--|--------------|
| 2.1. | Основы методики проведения уроков, направленных на развитие ДКС учащихся средних и старших классов | 5 | 2 | 10 | 20 | | |
| 2.2. | Особенности методики применения комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательного-координационных способностей (ловкости) учащихся средних и старших классов. | 5 | | 10 | 20 | | |
| 2.3. | Организационно-методические особенности проведения комплексов упражнений на воспитание силовых способностей учащихся средних и старшекласников. | 5 | 2 | 10 | 20 | | |
| 2.4. | Особенности проведения занятий, направленных на воспитание быстроты (скоростных способностей) учащихся средних и старших классов. | 5 | 2 | 14 | 16 | | |
| 2.5. | Особенности методики воспитания выносливости в процессе физического воспитания учащихся средних и старших классов. | 5 | | 10 | 20 | | |
| | 5 семестр | | 10 | 100 | 106 | | Зачет |
| 2.6. | Основы методики проведения уроков на развитие гибкости | 6 | | 2 | 2 | | |
| 2.7. | Организационно-методические особенности проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и физических качеств. | 6 | | 10 | 6 | | |
| 3. | Особенности методики проведения комплексных уроков с учащимися 5-11 классов | 6 | 4 | 22 | 40 | | |
| 3.1. | Характерные черты методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися V-VI классов. | 6 | 1 | 2 | 8 | | |
| 3.2. | Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися VII-VIII классов. | 6 | | 4 | 8 | | |
| 3.3. | Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися IX, X и XI классов. | 6 | 1 | 4 | 8 | | |
| 3.4. | Особенности методики проведения и организации комплексного урока профессионально-прикладной направленности учащимися X-XI классов, в ССУЗ | 6 | 1 | 8 | 8 | | |
| 3.5. | Особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности по комплексным программам. | 6 | 1 | 4 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|-----------|------------|------------|----------|------------------------------------|
| 4. | Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников и рекреативно-оздоровительных мероприятий | 6 | 2 | 10 | 53 | | |
| 4.1. | Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников | 6 | 1 | | 20 | | |
| 4.2. | Организационно-методические особенности физической рекреации учащихся V-XI классов и ССУЗ | 6 | 1 | | 20 | | |
| 4.3. | Методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана | 6 | | 10 | 13 | | |
| 5. | Технология выполнения нир по физкультурно-оздоровительной деятельности | 6 | 2 | 6 | 33 | | |
| 5.1. | Выпускная квалификационная работа – как форма научно-исследовательской работы студентов | 6 | 2 | 6 | 33 | | |
| 6. | Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах | 6 | | 4 | 20 | | |
| 6.1. | Специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования | 6 | | 2 | 6 | | |
| 6.2. | Конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования | 6 | | 2 | 6 | | |
| 6.3. | Методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки) | 6 | | | 8 | | |
| | Итого за 6 семестр | | 10 | 86 | 111 | 9 | Курсовая работа Экзамен |
| | Итого за год | | 20 | 186 | 217 | 9 | |

4 курс

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

| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
|------|--|---|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|----------|----------------|
| 1. | Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения | 7 | 2 | 20 | 38 | | |
| 1.1. | Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе | 7 | 2 | 10 | 20 | | |
| 1.2. | Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП | | | 10 | 18 | | |
| 2. | Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми | 7 | 6 | 38 | 104 | | |
| 2.1. | Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых | 7 | 2 | 8 | 24 | | |
| 2.2. | Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов | 7 | | 10 | 10 | | |
| 2.3. | Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами. | 7 | | 5 | 10 | | |
| 2.4. | Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья | 7 | 4 | 5 | 10 | | |
| | Итого 7 семестр | | 10 | 94 | 148 | | Зачет |
| | 8 семестр | | | | | | |
| 2.5. | Структура и содержание физической культуры и спорта инвалидов | 8 | | 10 | 10 | | |
| 3. | Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста | 8 | 10 | 32 | 40 | | |
| 3.1. | Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья | 8 | 10 | 32 | 40 | | |
| | Итого 8 семестр | | 10 | 110 | 51 | 9 | Экзамен |
| | Итого за год | | 20 | 204 | 199 | 9 | |

| | | | | | | | |
|--|--------------|--|-----------|------------|------------|-----------|-------------|
| | Итого | | 80 | 726 | 886 | 36 | 1728 |
|--|--------------|--|-----------|------------|------------|-----------|-------------|

Заочная форма обучения 1 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Введение в профиль подготовки (специализацию) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности» | 1 | 2 | 2 | 10 | | |
| 1.1. | Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическая дисциплина. | 1 | 1 | 2 | 4 | | |
| 1.2. | Характеристика основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности». | 1 | 1 | | 6 | | |
| 2. | Обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок ФОД детей дошкольного возраста | 1 | 2 | 2 | 30 | | |
| 2.1. | Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста. | 1 | 1 | 2 | 15 | | |
| 2.2. | Психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста. | 1 | 1 | | 15 | | |
| 3. | Теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста | 1 | | 2 | 14 | | |
| 3.1. | Физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека | 1 | | | 2 | | |
| 3.2. | Организационные формы занятий физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи | 1 | | 2 | 2 | | |
| 3.3. | Методические особенности разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного | 1 | | | 4 | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|---|---|----------|-----------|------------|--------------|
| | возраста на физкультурных занятиях. Сущность и основы методики анимационной деятельности. | | | | | |
| 3.4. | Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов | 1 | | 6 | | |
| 4. | Технологии ФОД дошкольников в условиях ДОУ и в семье | 1 | | 6 | 60 | |
| 4.1. | Практико-методический анализ опыта физического воспитания дошкольников и деятельности преподавателя (воспитателя, инструктора, методиста) | 1 | | 2 | 10 | |
| 4.2. | Особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений» | 1 | | 2 | 10 | |
| 4.3. | Комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основе крепления мышц туловища, шеи и головы. | 1 | | 2 | 10 | |
| Итого за 1 семестр | | | 6 | 12 | 134 | Зачет |
| 2 семестр | | | | | | |
| 4.4. | Практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы. | 2 | | | 8 | |
| 4.5. | Практико-методические особенности занятий основной гимнастикой на снижение избыточного веса | 2 | | | 6 | |
| 4.6. | Практико-методические особенности занятий физическими упражнениями в лазании, перелазании и переноске груза | 2 | | 2 | 6 | |
| 4.7. | Воспитание чувства темпа, ритма движений | 2 | | | 10 | |
| 4.8. | Методика организации и проведения занятий на воспитание двигательных-координационных способностей | 2 | | | 10 | |
| 4.9. | Методика организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками | 2 | | | 10 | |
| 4.10. | Формирование «школы мяча» | 2 | | 2 | 10 | |
| 4.11. | Элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго | 2 | | | 6 | |
| 4.12. | Особенности организации и | 2 | | 2 | 4 | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| | методики проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группам | | | | | | |
| 5. | Материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников | 2 | 4 | 2 | 30 | | |
| 5.1. | Комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду. | 2 | 2 | 2 | 10 | | |
| 5.2. | Методика применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников | 2 | 2 | 2 | 20 | | |
| | Итого за 2 семестр | | 2 | 6 | 91 | 9 | Экзамен |
| | Итого за год | | 8 | 18 | 225 | 9 | |

2 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Теоретико-методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста | 3 | 2 | 26 | 46 | | |
| 1.1. | Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста | 3 | | | 16 | | |
| 1.2. | Психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста. | 3 | | | 24 | | |
| 1.3. | Нормативные документы, регламентирующие содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы. | 3 | | 2 | 18 | | |
| 1.4. | Содержание и особенности методики проведения уроков с | 3 | | | 18 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|----------|-----------|------------|--|--------------|
| | образовательной и оздоровительной направленностью различного типа | | | | | | |
| 1.5. | Организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте. | 3 | | 4 | 10 | | |
| 1.6. | Организация и методика проведения различных форм занятий урочного типа | 3 | | 6 | 4 | | |
| 1.7. | Методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы | 3 | 2 | 10 | 6 | | |
| 2. | Практико-методическое комплексирование базовых видов физических упражнений | 3 | 2 | 82 | 75 | | |
| 2.1. | Особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания. | 3 | 1 | 16 | 10 | | |
| 2.2. | Комплексирование видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы. | 3 | | 10 | 10 | | |
| 2.3. | Физические упражнения для укрепления мышц туловища, нижнего пояса и ног | 3 | | 8 | 8 | | |
| 2.4. | Методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения). | 3 | 1 | 12 | 7 | | |
| | Итого за 3 семестр | | 4 | 10 | 238 | | Зачет |
| 2.5. | Комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям | 4 | | 12 | 8 | | |
| 2.6. | Дифференцированный подход к подбору физических упражнений для воспитания двигательных координационных способностей и развития жизненно-важных физических качеств школьников I-IV классов. | 4 | | 14 | 10 | | |
| 2.7. | Организация и методика проведения комплексных форм занятий урочного типа со школьниками I-IV классов. | 4 | | 18 | 14 | | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| 2.8. | Требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет. | 4 | | 12 | 8 | | |
| 3. | Физическая рекреация в системе основного и дополнительного образования школьников | 4 | 2 | 10 | 8 | | |
| 3.1. | Основные аспекты содержание физической рекреации школьников Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ детей школьного возраста | 4 | 2 | 10 | 8 | | |
| 4. | Основы туристско-краеведческой работы | 4 | 2 | 6 | 10 | | |
| 4.1. | Содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе. | 4 | 2 | 6 | 10 | | |
| | Итого за 4 семестр | | 4 | 10 | 265 | 9 | Экзамен |
| | Итого за год | | 8 | 20 | 503 | 9 | |

3 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся средних и старших классов | 5 | 4 | 10 | 20 | | |
| 1.1. | Методические особенности физического воспитания учащихся средних классов | 5 | 1 | 2 | 5 | | |
| 1.2. | Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста | 5 | 1 | 4 | 5 | | |
| 1.3. | Общие методические правила моделирования урочных форм занятий комплексного вида в общеобразовательной школе и ССУЗ | 5 | 2 | 4 | 10 | | |
| 2. | Организационно-методические особенности воспитания физических качеств учащихся на занятиях в общеобразовательной школе и в | 5 | 6 | 66 | 98 | | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|----------|----------|------------|--|--------------|
| | ссузах | | | | | | |
| 2.1. | Основы методики проведения уроков, направленных на развитие ДКС учащихся средних и старших классов | 5 | 2 | 10 | 20 | | |
| 2.2. | Особенности методики применения комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательных способностей (ловкости) учащихся средних и старших классов. | 5 | | 10 | 20 | | |
| 2.3. | Организационно-методические особенности проведения комплексов упражнений на воспитание силовых способностей учащихся средних и старшекласников. | 5 | 2 | 10 | 20 | | |
| 2.4. | Особенности проведения занятий, направленных на воспитание быстроты (скоростных способностей) учащихся средних и старших классов. | 5 | 2 | 14 | 16 | | |
| 2.5. | Особенности методики воспитания выносливости в процессе физического воспитания учащихся средних и старших классов. | 5 | | 10 | 20 | | |
| | 5 семестр | | 4 | 8 | 168 | | Зачет |
| 2.6. | Основы методики проведения уроков на развитие гибкости | 6 | | 2 | 2 | | |
| 2.7. | Организационно-методические особенности проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и физических качеств. | 6 | | 10 | 6 | | |
| 3. | Особенности методики проведения комплексных уроков с учащимися 5-11 классов | 6 | 4 | 22 | 40 | | |
| 3.1. | Характерные черты методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися V-VI классов. | 6 | 1 | 2 | 8 | | |
| 3.2. | Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися VII-VIII классов. | 6 | | 4 | 8 | | |
| 3.3. | Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися IX, X и XI классов. | 6 | 1 | 4 | 8 | | |
| 3.4. | Особенности методики проведения и организации комплексного урока профессионально-прикладной направленности учащимися X-XI классов, в ССУЗ | 6 | 1 | 8 | 8 | | |
| 3.5. | Особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности | 6 | 1 | 4 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| | по комплексным программам. | | | | | | |
| 4. | Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников и рекреативно-оздоровительных мероприятий | 6 | 2 | 10 | 53 | | |
| 4.1. | Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников | 6 | 1 | | 20 | | |
| 4.2. | Организационно-методические особенности физической рекреации учащихся V-XI классов и ССУЗ | 6 | 1 | | 20 | | |
| 4.3. | Методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана | 6 | | 10 | 13 | | |
| 5. | Технология выполнения нир по физкультурно-оздоровительной деятельности | 6 | 2 | 6 | 33 | | |
| 5.1. | Выпускная квалификационная работа – как форма научно-исследовательской работы студентов | 6 | 2 | 6 | 33 | | |
| 6. | Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах | 6 | | 4 | 20 | | |
| 6.1. | Специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования | 6 | | 2 | 6 | | |
| 6.2. | Конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования | 6 | | 2 | 6 | | |
| 6.3. | Методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки) | 6 | | | 8 | | |
| | Итого за 6 семестр | | 4 | 10 | 121 | 9 | Экзамен |
| | Итого за год | | 8 | 18 | 289 | 9 | |

4 курс

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

| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
|------|--|---|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|----------|--|
| 1. | Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения | 7 | | 20 | 100 | | |
| 1.1. | Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе | 7 | | 10 | 50 | | |
| 1.2. | Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП | | | 10 | 50 | | |
| 2. | Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми | 7 | | 38 | 138 | | |
| 2.1. | Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых | 7 | | 8 | 28 | | |
| 2.2. | Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов | 7 | | 10 | 50 | | |
| 2.3. | Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами. | 7 | | 5 | 20 | | |
| 2.4. | Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья | 7 | | 5 | 20 | | |
| | Итого 7 семестр | | 4 | 14 | 54 | | Зачет |
| 2.5. | Структура и содержание физической культуры и спорта инвалидов | 8 | | 10 | 41 | | |
| 3. | Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста | 8 | | 2 | 20 | | |
| 3.1. | Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья | 8 | | 2 | 20 | | |
| | Итого 8 семестр | | 4 | 14 | 81 | 9 | Курсовая работа Экзамен |

| | | | | | | | |
|--|---------------------|--|----------|-----------|------------|----------|--|
| | Итого за год | | 8 | 32 | 463 | 9 | |
|--|---------------------|--|----------|-----------|------------|----------|--|

5 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения | 9 | | 20 | 100 | | |
| 1.1. | Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе | 9 | | 10 | 50 | | |
| 1.2. | Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП | 9 | | 10 | 50 | | |
| 2. | Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми | 9 | | 38 | 138 | | |
| 2.1. | Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых | 9 | | 8 | 28 | | |
| 2.2. | Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов | 9 | | 10 | 50 | | |
| 2.3. | Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами. | 9 | | 5 | 20 | | |
| 2.4. | Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья | 9 | | 5 | 20 | | |
| | Итого 9 семестр | | 4 | 22 | 154 | | Зачет |
| 2.5. | Структура и содержание физической культуры и спорта инвалидов | 10 | | 10 | 23 | | |

| | | | | | | | |
|------|---|----|-----------|------------|-------------|-----------|----------------|
| 3. | Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста | 10 | | 2 | 40 | | |
| 3.1. | Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья | 10 | | 2 | 30 | | |
| | Итого 10 семестр | | 4 | 38 | 93 | 9 | Экзамен |
| | Итого за год | | 8 | 60 | 247 | 9 | |
| | Итого | | 40 | 144 | 1499 | 45 | 1728 |

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



Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики гимнастики
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1. О. 33. 01 Гимнастика»
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*
Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики гимнастики
Протокол № 3 от «23» сентября 2020 г.

Составитель: Кувшинникова Светлана Анушевановна, к.п.н., доцент,
кафедры ТиМ гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ
Дубовицкая Ирина Алексеевна, старший преподаватель кафедры теории и
методики гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Гимнастика» является:

Целями освоения дисциплины «Гимнастика» для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- создание у бакалавров целостного представления о зарождении и развитии гимнастики, классификации и характерных особенностях видов гимнастики, её терминологии и специфики определения результатов двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики;

- понимание взаимосвязи между развитием всех видов гимнастики как средства оздоровления и физического воспитания населения России и как олимпийских дисциплин;

- овладение техникой и методикой обучения базовым гимнастическим упражнениям: общеразвивающим, вольным, акробатическим, в висах и упорах на гимнастических снарядах и снарядах массового типа, опорным и без опорным гимнастическим прыжкам;

- овладение методикой повышения уровня физической подготовленности занимающихся с использованием средств основной (общеразвивающей) и снарядовой гимнастики;

- обеспечение готовности к организации и проведению занятий гимнастикой оздоровительно-образовательной направленности с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья

занимающихся, ознакомление со структурой, содержанием и методическими основами проведения занятий гимнастикой урочного типа;

- достижение понимания важности широкого распространения гимнастики как доступного и эффективного средства оздоровления, физического, нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- формирование представления о специфике профессионально-педагогической деятельности, направленной на привлечение к активным занятиям гимнастикой детей и учащейся молодёжью, а также повышение эффективности системы профессионально-прикладной и рекреационной гимнастики.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) «Гимнастика» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Гимнастика» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Гимнастика является в России наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего физического развития, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части «Теория и методика избранного вида спорта» и вариативной части «Спортивно-педагогическое совершенствование». Освоение курса по физической культуре (Гимнастика) необходимо как предшествующее изучению биомеханики, биохимии, физиологии, возрастной и общей психологии, прохождению спортивно-педагогической и тренерской практик.

Дисциплины дают возможность повысить уровень физической подготовленности студентов и стимулировать их интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Разделы, входящие в состав дисциплин, позволяют сформировать у студентов профессионально-практические умения и навыки не только самостоятельного выполнения тех или иных двигательных действий, но и преподавания отдельных видов и целевых комплексов гимнастических упражнений физкультурно-оздоровительного характера.

Подчеркнута также важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе гимнастической подготовки, которая социальна по своей сути, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика)», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-3. | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 1,2 | 1 |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной | 1,2 | 1 |

| | | | |
|----------|--|-----|---|
| | деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; | | |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | 1,2 | 2 |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Гимнастика»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зет. (зачетных единиц), 144 академических часа.

Очная форма обучения

4.1 Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения. Контроль – зачет (1 семестр), экзамен (2 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. Гимнастика в системе физического воспитания населения | 1 | 6 | - | 2 | | |

| | | | | | | | |
|----------|---|---|---|----|---|--|--|
| | Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения | 1 | 2 | - | 2 | | |
| | Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. | 1 | 2 | - | 2 | | |
| | Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики. | 1 | 2 | - | 2 | | |
| 2 | Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики | 1 | - | 10 | 2 | | |
| | Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов. | 1 | - | 4 | 2 | | |
| | Тема 2.2. Методические особенности гимнастики | 1 | - | 2 | 2 | | |
| | Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения | 1 | - | 4 | 2 | | |
| 3 | Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям | 1 | | 16 | 2 | | |
| | Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике | 1 | | 6 | 2 | | |
| | Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям | 1 | | 8 | 2 | | |
| 4 | Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой | 2 | - | 10 | 2 | | |
| | Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков | 2 | - | 4 | 2 | | |
| | Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта | 2 | - | 4 | - | | |

| | | | | | | | |
|----------|--|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| | Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта | 2 | - | 4 | - | | |
| | Итого 1 семестр | | 6 | 40 | 26 | | зачёт |
| 5 | Раздел 5. Воспитание двигательных координационных способностей | 2 | - | 8 | 2 | | |
| | Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных координационных способностей. | 2 | - | 4 | 2 | | |
| | Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов. | 2 | - | 4 | 2 | | |
| 6 | Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей | 2 | - | 8 | 2 | | |
| | Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. | 2 | - | 2 | 2 | | |
| | Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. | 2 | - | 2 | 2 | | |
| | Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. | 2 | | 2 | 2 | | |
| | Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 2 | | 2 | 2 | | |
| 7 | Раздел 7. Воспитание гибкости. | 2 | | 4 | 2 | | |
| | Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными | 2 | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|------------------------|--|----------|--|-----------|-----------|----------------|
| | свойствами опорно-двигательного аппарата. | | | | | |
| | Тема 7.2. Методы развития гибкости. | 2 | | 2 | 2 | |
| 8 | Раздел 8. Воспитание общей выносливости. | 2 | | 4 | 2 | |
| | Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. | 2 | | 2 | - | |
| | Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости. | 2 | | 2 | 2 | |
| 9 | Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса. | 2 | | 8 | 2 | |
| | Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. | 2 | | 2 | - | |
| | Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. | 2 | | 2 | - | |
| | Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. | 2 | | 4 | - | |
| | Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами. | 2 | | 2 | 1 | |
| Итого 2 семестр | | | | 34 | 29 | 9 |
| Итого часов 144 | | 6 | | 74 | 55 | 9 |
| | | | | | | экзамен |

4.2 Заочная форма обучения

Краткое содержание дисциплины (модуля): заочная форма обучения.
Контроль – экзамен (2 семестр).

Заочная форма обучения. Краткое содержание дисциплины

| № | 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 характера | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики. | 1 | 2 | - | 12 | | |
| 2 | Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики. | 1 | | 1 | 14 | | |
| | Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов. | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|-----|--|---|----|--|
| | Тема 2.2. Методические особенности гимнастики. | | | | | |
| | Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения. | | | | | |
| 3 | Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. | 1 | | 1 | 12 | |
| 4 | Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов. | 1,2 | | 1 | 14 | |
| 5 | Раздел 5. Воспитание двигательных-координационных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных-координационных способностей. Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов. | 1 | | 1 | 14 | |
| 6 | Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей | 1 | | 1 | 24 | |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|----------|--|----------|------------|--|--|
| | <p>Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.</p> <p>Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p>Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.</p> <p>Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p> | | | 1 | 10 | | |
| Итого 1 семестр | | 2 | | 6 | 100 | | |
| 7 | <p>Раздел 7. Воспитание гибкости.</p> <p>Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Тема 7.2. Методы развития гибкости.</p> | 2 | | 1 | 8 | | |
| 8 | <p>Раздел 8. Воспитание общей выносливости.</p> <p>Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.</p> <p>Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.</p> | 2 | | 1 | 8 | | |
| 9 | <p>Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.</p> <p>Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.</p> <p>Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.</p> <p>Тема 9.3. Негативное влияние</p> | 2 | | 2 | 7 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------|-----------|------------|----------|----------------|--|
| | избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами. | | | | | | |
| Итого 2 семестр | | | 4 | 23 | 9 | экзамен | |
| Итого часов: 144 | | 2 | 10 | 123 | 9 | | |

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся экзаменом

| | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------|---------------|-------------------|--------|--------------|---------|
| 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 |
| | Неудовлетворительно | Посредственно | Удовлетворительно | Хорошо | Очень хорошо | Отлично |

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Гимнастика».

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)).

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

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

Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине «Гимнастика»

1. Расскажите о развитии гимнастики в России в послевоенный период и на современном этапе.
2. Расскажите о значении и месте гимнастики в системе физического воспитания населения.
3. Какова роль П.Ф. Лесгафта в формировании теоретико-методических основ русской национальной системы гимнастики?
4. Охарактеризуйте и классифицируйте строевые упражнения. Назовите элементы строя, точки зала и его границы. Расскажите о методике обучения строевым упражнениям.
5. Дайте характеристику и классифицируйте разновидности передвижений, определите их место в занятии и расскажите о способах их проведения.
6. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения. Как они классифицируются?

7. Расскажите, какие педагогические задачи можно решать, используя общеразвивающие упражнения?
8. Какие требования предъявляются к уровню гимнастической подготовленности учащихся, оканчивающих полную среднюю школу?
9. Расскажите об истории европейской гимнастики XIX и XX века. Дайте краткую характеристику немецкой, французской, шведской и чешской (Сокольской) национальным системам гимнастики.
10. Охарактеризуйте прикладные упражнения. Какие двигательные навыки они формируют? В чем проявляются особенности методики обучения этим упражнениям?
11. Какие факторы повышают вероятность получения травмы при выполнении гимнастических упражнений?
12. Объясните значение гимнастической терминологии и перечислите предъявляемые к ней требования.
13. Охарактеризуйте современное состояние спортивных видов гимнастики.
14. Какие задачи решаются в основной части школьного урока гимнастики и какие средства используются для их решения?
15. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательных координационных способностей на занятиях гимнастикой.
16. Расскажите, какие виды гимнастических упражнений используются при проведении подготовительной части урока гимнастики в школе и какие требования предъявляются к ее проведению.
17. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях гимнастикой.
18. Дайте характеристику акробатическим упражнениям. Как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?
19. Расскажите о средствах и методах воспитания гибкости на занятиях гимнастикой.

- 20.** Охарактеризуйте и классифицируйте гимнастические прыжки. Какие педагогические задачи решаются с их помощью?
- 21.** Расскажите о средствах и методах воспитания общей выносливости на занятиях гимнастикой.
- 22.** Объясните понятия «умение» и «навык», опишите их сходство и различия. Опишите процесс формирования двигательного навыка.
- 23.** Расскажите о средствах и методах коррекции избыточного веса, профилактики плоскостопия и формирования рациональной осанки у школьников.
- 24.** Дайте характеристику этапу начального разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
- 29.** Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям гимнастикой.
- 30.** Дайте характеристику этапу углубленного разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
- 31.** Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность гимнастического занятия.
- 32.** Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования гимнастического упражнения. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
- 33.** Назовите снаряды, на которых выполняются гимнастические упражнения, и объясните, в чем их ценность.
- 34.** Объясните значение музыкального сопровождения занятий гимнастикой. Какие виды гимнастических упражнений выполняются под музыку.

35. Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия гимнастикой.

36. Что представляют собой «Правила условных сокращений» и с какой целью они были введены в гимнастическую терминологию?

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

а) Основная литература:

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. - 368 с.

2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. - 231 с.

3. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. Культ. И спорт, «Физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адап. Физ. Культ.) рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта /А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина, - М.: Физическая культура, 2010 – 128 с.

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Тереховой. – Мю: Академия, 2012, - 288 с.

б) Дополнительная литература:

1) Гавердовский Ю.К. Гимнастика как вид спорта. Курс лекций. Учебный материал по дисциплине «Теория и методика избранного

вида спорта», обучающихся по направления «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 36 с.

- 2) Парахин В.А. Методическая разработка по гимнастике для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» /В.А. Парахин, А.В. Парахин, Б.В. Михеев – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 56 с.
- 3) Лисицкая Т.С. Упражнения с эспандером. Методические рекомендации для студентов, специализация «Аэробика и фитнес-гимнастика» обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура цикл – Б.Б.25, ФГОС ВПО Профиль подготовки Спортивная подготовка. М.: 2015. – 52 с.
- 4) Кувшинникова С.А. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой / С.А. Кувшинникова, И.А. Дубовицкая Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М. – 2016 – с. 47.
- 5) Кувшинникова С.А. Общеразвивающие упражнения с использованием координационной лестницы и гимнастической скамейки / С.А. Кувшинникова. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М. – 2017 – с. 75.

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

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
2. <http://www.sportgymrus.ru> – сайт Федерации спортивной гимнастики России.
3. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

4. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
5. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
6. <http://turcentrrf.ru/> – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей
7. www.fig-gymnastics.com – сайт международной федерации гимнастики
8. www.sportedu.ru
9. www.fitimage.ru
10. www.europegym.ru
11. www/alfiakhabirova.ru/ozdorouitelnaya-gymnastika

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

программное обеспечение дисциплины:

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

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

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

4. Стандартные гимнастические снаряды - гимнастический ковер, перекладина (низкая, средняя, высокая), брусья (параллельные и разновысокие), гимнастическое бревно (низкое, высокое), гимнастический козел;

5. Комплект гимнастических поролоновых матов для безопасного приземления в упражнениях на снарядах и акробатике;

6. Гимнастические снаряды массового типа – гимнастическая стенка (не менее 10 пролетов), гимнастические скамейки – не менее 4 шт.;

7. Комплект мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи (средние, малые) - не менее 20 шт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Гимнастика»
для обучающихся института ИСиФВ 1 курса, направления подготовки
49.03.01 Физическая культура*

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная форма обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры очная/заочная форма обучения

Форма аттестации: *зачет (1 семестр), экзамен (2 семестр) – очная
экзамен (2 семестр) - заочная.*

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) ¹ | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовить реферат по теме 2.5. раздела 2 | 3 | 5 |
| 2 | <i>Тестирование по теме «Гимнастическая терминология»</i> | 4 | 5 |
| 3 | <i>Тестирование по теме «Строевые упражнения»</i> | 5 | 5 |
| 4 | <i>Тестирование по теме «Разновидности передвижений»</i> | 6 | 5 |
| 5 | <i>Тестирование по теме «Общеразвивающие упражнения»</i> | 8 | 5 |
| 6 | <i>Вольные упражнения – выполнение зачетной комбинации на оценку</i> | 9 | 5 |
| 7 | <i>Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах (на силу)</i> | 21 | 5 |
| 8 | <i>Тестирование «Упражнения на равновесие»</i> | 22 | 5 |
| 9 | <i>Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)</i> | 24 | 5 |
| 9 | <i>Тестирование «Общая ловкость и координация</i> | 26 | 5 |

| | | | |
|----|--|-----------------------------------|------------|
| | <i>движений» (акробатические упражнения)</i> | | |
| 10 | <i>Написание реферата</i> | 28 | 10 |
| 11 | <i>Написание конспекта урока</i> | 29 | 5 |
| 12 | <i>Написание реферата</i> | 30 | 5 |
| | <i>Плсещение занятий</i> | В течение периода обучения | 10 |
| | <i>Дифференцированный зачет</i> | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|----------|---|-----------------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Тестирование по теме «Терминология гимнастических упражнений»</i> | 10 |
| 3 | <i>Выступление на семинаре «Классификация общеразвивающих упражнений»</i> | 10 |
| 4 | <i>Подготовка доклада «Структура урока гимнастики»</i> | 5 |
| 5 | <i>Дополнительное тестирование по теме «Строевые упражнения»</i> | 5 |
| 6 | <i>Написание реферата по теме «Место основной гимнастики в системе физического воспитания»</i> | 15 |
| 7 | <i>Презентация по теме «Общеразвивающие упражнения с предметами»</i> | 10 |

Заочная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)² | Максимальное кол-во баллов |
|----------|---|---|-----------------------------------|
| 1 | <i>Подготовить реферат по теме 2.5. раздела 2</i> | 3 | 5 |
| 2 | <i>Тестирование по теме «Гимнастическая терминология»</i> | 4 | 5 |
| 3 | <i>Тестирование по теме «Строевые упражнения»</i> | 5 | 5 |
| 4 | <i>Тестирование по теме «Разновидности передвижений»</i> | 6 | 5 |
| 5 | <i>Тестирование по теме «Общеразвивающие упражнения»</i> | 8 | 5 |
| 6 | <i>Вольные упражнения – выполнение зачетной комбинации на оценку</i> | 9 | 5 |
| 7 | <i>Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах (на силу)</i> | 21 | 5 |
| 8 | <i>Тестирование «Упражнения на равновесие»</i> | 22 | 5 |
| 9 | <i>Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)</i> | 24 | 5 |
| 9 | <i>Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)</i> | 26 | 5 |
| 10 | <i>Написание реферата</i> | 28 | 10 |

| | | | |
|----|---------------------------|-----------------------------------|------------|
| 11 | Написание конспекта урока | 29 | 5 |
| 12 | Написание реферата | 30 | 5 |
| | Посещение занятий | В течение периода обучения | 10 |
| | Дифференцированный зачет | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу(модулю) «Тестирование по теме «Терминология гимнастических упражнений» | 10 |
| 3 | Выступление на семинаре «Классификация общеразвивающих упражнений» | 10 |
| 4 | Подготовка доклада «Структура урока гимнастики» | 5 |
| 5 | Дополнительное тестирование по теме «Строевые упражнения» | 5 |
| 6 | Написание реферата по теме «Место основной гимнастики в системе физического воспитания» | 15 |
| 7 | Презентация по теме «Общеразвивающие упражнения с предметами» | 10 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

| | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------|---------------|-------------------|--------|--------------|---------|
| 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 |
| | Неудовлетворительно | Посредственно | Удовлетворительно | Хорошо | Очень хорошо | Отлично |

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.О.33.01 «Гимнастика»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная форма обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

2. Семестры освоения дисциплины (модуля):

1 семестр (очная) – 2 з.е.;

2 семестр (очная) – 2 з.е.;

1 семестр (заочная) – 2 з.е.;

2 семестр (заочная) – 2 з.е.;

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целями освоения дисциплины «Гимнастика» для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- классификация и характерные особенности видов гимнастики, её терминологии и специфика двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Гимнастика», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-3. | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 1,2 | 1 |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; | 1,2 | 1 |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | 1,2 | 2 |

5. Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения. Контроль – зачет (1 семестр), экзамен (2 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. Гимнастика в системе физического воспитания населения | 1 | 6 | - | 2 | | |
| | Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения | 1 | 2 | - | 2 | | |
| | Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. | 1 | 2 | - | 2 | | |
| | Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики. | 1 | 2 | - | 2 | | |
| 2 | Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики | 1 | - | 10 | 2 | | |
| | Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов. | 1 | - | 4 | 2 | | |
| | Тема 2.2. Методические особенности гимнастики | 1 | - | 2 | 2 | | |
| | Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения | 1 | - | 4 | 2 | | |
| 3 | Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям | 1 | | 16 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|----------|--|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| | Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике | 1 | | 6 | 2 | | |
| | Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям | 1 | | 8 | 2 | | |
| 4 | Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой | 2 | - | 10 | 2 | | |
| | Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков | 2 | - | 4 | 2 | | |
| | Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта | 2 | - | 4 | - | | |
| | Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта | 2 | - | 4 | - | | |
| | Итого 1 семестр | | 6 | 40 | 26 | | зачёт |
| 5 | Раздел 5. Воспитание двигательных координационных способностей | 2 | - | 8 | 2 | | |
| | Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных координационных способностей. | 2 | - | 4 | 2 | | |
| | Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов. | 2 | - | 4 | 2 | | |
| 6 | Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей | 2 | - | 8 | 2 | | |
| | Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию | 2 | - | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|----------|--|---|---|---|---|--|
| | напряжения. | | | | | |
| | Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. | 2 | - | 2 | 2 | |
| | Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. | 2 | | 2 | 2 | |
| | Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 2 | | 2 | 2 | |
| 7 | Раздел 7. Воспитание гибкости. | 2 | | 4 | 2 | |
| | Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. | 2 | | 2 | 2 | |
| | Тема 7.2. Методы развития гибкости. | 2 | | 2 | 2 | |
| 8 | Раздел 8. Воспитание общей выносливости. | 2 | | 4 | 2 | |
| | Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. | 2 | | 2 | - | |
| | Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости. | 2 | | 2 | 2 | |
| 9 | Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса. | 2 | | 8 | 2 | |
| | Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. | 2 | | 2 | - | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|---|----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| | Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. | 2 | | 2 | - | | |
| | Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. | 2 | | 4 | - | | |
| | Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами. | 2 | | 2 | 1 | | |
| Итого 2 семестр | | | | 34 | 29 | 9 | экзамен |
| Итого часов 144 | | | 6 | 74 | 55 | 9 | |

Краткое содержание дисциплины (модуля): заочная форма обучения. Контроль – экзамен (2 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. Гимнастика в системе физического воспитания Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики. | 1 | 2 | - | 12 | | |
| 2 | Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики. | 1 | | 1 | 14 | | |

| | | | | | | | |
|----------|--|-----|--|---|----|--|--|
| | Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов. | | | | | | |
| | Тема 2.2. Методические особенности гимнастики. | | | | | | |
| | Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения. | | | | | | |
| 3 | Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. | 1 | | 1 | 12 | | |
| 4 | Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов. | 1,2 | | 1 | 14 | | |
| 5 | Раздел 5. Воспитание двигательных-координационных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных-координационных способностей. Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов. | 1 | | 1 | 14 | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|----------|--|----------|------------|--|--|
| 6 | Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей | 1 | | 1 | 24 | | |
| | Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 1 | | 1 | 10 | | |
| Итого 1 семестр | | 2 | | 6 | 100 | | |
| 7 | Раздел 7. Воспитание гибкости. Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. Тема 7.2. Методы развития гибкости. | 2 | | 1 | 8 | | |
| 8 | Раздел 8. Воспитание общей выносливости. Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости. | 2 | | 1 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------|--|-----------|------------|----------|----------------|
| 9 | Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса. Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами. | 2 | | 2 | 7 | | |
| Итого 2 семестр | | | | 4 | 23 | 9 | экзамен |
| Итого часов: 144 | | 2 | | 10 | 123 | 9 | |

Составители:

Кувшинникова Светлана Анушевановна, к.п.н., доцент, кафедры ТИМ гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

Дубовицкая Ирина Алексеевна, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

Рецензент:

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.02 Легкая атлетика»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики легкой атлетики
имени Н.Г. Озолина

Протокол № 3 от «18» сентября 2020 г.

Составитель:

Никонов Владимир Игоревич, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории
методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

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

1. Цель освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является: сформировать необходимые базовые теоретические знания в понимании места и роли легкой атлетики, а также практические умения и навыки для самостоятельной педагогической работы, в системе профессионального образования, у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»», с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Легкая атлетика» предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Дисциплина - «Легкая атлетика» входит в обязательный минимум содержания образования по физической культуре учебных программ всех ступеней, начиная от дошкольного воспитания и продолжая в средней и высшей школе. Поэтому, изучение дисциплины «Легкая атлетика» необходимо с целью формирования теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической и организационной работы по физической культуре в образовательных учреждениях и спортивных организациях.

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

Компетенции, полученные в результате освоения дисциплины «Легкая атлетика» в первую очередь реализуются при прохождении студентами практики в общеобразовательных школах и спортивных секциях по легкой атлетике.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также места и роли легкой атлетики в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающиеся овладеют умениями реализации образовательных программ по направлению легкая атлетика в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Дисциплина «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является важнейшей основой для формирования навыков дальнейшей работы выпускников в различных типах образовательных организаций.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <i>ОПК-3</i> | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 5 | 7 |
| <i>ОПК-3.1</i> | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 6 | 8 |
| <i>ОПК-3.2</i> | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | 6 | 8 |

4.Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

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

| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
|----|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|--|
| 1 | История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики | 5 | 2 | | | | |
| 2 | Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам | 5 | 2 | | | | |
| 3 | Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике | 5 | 2 | | | | |
| 4 | Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 5 | | 2 | 4 | | |
| 5 | Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований | 5 | | 2 | 4 | | |
| 6 | Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований | 5 | | 2 | 4 | | |
| 7 | Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований. | 5 | | 2 | 4 | | |
| 8 | Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований | 5 | | 4 | 4 | | |
| 9 | Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований | 5 | | 2 | 4 | | |
| 10 | Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований | 5 | | 4 | 4 | | |
| 11 | Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований | 5 | | 2 | 4 | | |
| 12 | Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований | 5 | | 2 | 4 | | |
| 13 | Бег с барьерами - техника, методика обучения и правила соревнований | 5 | | 4 | 4 | | |
| | Итого часов в 5 семестре: 72 часа | | 6 | 26 | 40 | | |
| 14 | Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы | 6 | | 6 | 2 | | |
| 15 | Легкоатлетические | 6 | | 6 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|----------|--|-----------|-----------|----------|--|
| | упражнения как средства воспитания быстроты | | | | | | |
| 16 | Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости | 6 | | 6 | 2 | | |
| 17 | Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации | 6 | | 6 | 2 | | |
| 18 | Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления | 6 | | 6 | 2 | | |
| 19 | Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия) | 6 | | 6 | 2 | | |
| 20 | Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия) | 6 | | 6 | 2 | | |
| 21 | Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения) | 6 | | 6 | 2 | | |
| | Итого часов в 6 семестре: 72 часа | | | 48 | 15 | 9 | |
| | Итого часов: 144 | 6 | | 80 | 55 | 9 | |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики. | 7 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам | 7 | | | 10 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|----------|----------|-----------|----------|--|
| 3 | Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике | 7 | | 2 | 10 | | |
| 4 | Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 7 | | | 10 | | |
| 5 | Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований | 7 | | 2 | 12 | | |
| 6 | Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований | 7 | | 2 | 12 | | |
| | Итого часов в 7 семестре: 72 часа | | 2 | 6 | 64 | | |
| 7 | Эстафетный бег -техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | 2 | 8 | | |
| 8 | Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 10 | | |
| 9 | Прыжок в высоту - техника способов «перешагивание» и «Фосбери-флоп», методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 8 | | |
| 10 | Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 6 | | |
| 11 | Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 6 | | |
| 12 | Бег с барьерами-техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | 2 | 10 | | |
| 13 | Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований. | 8 | | | 10 | | |
| | Итого часов в 8 семестре: 72 часа | | | 4 | 59 | 9 | |
| Итого часов: 144 | | | | | | | |

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. За какие нарушения, спортсмен может быть дисквалифицирован в спортивной ходьбе.
2. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
3. Основы техники ходьбы.
4. Какие Олимпийские дистанции в спортивной ходьбе.
5. Работа судей секундометристов, их права и обязанности.
6. Состав судейской бригады на финише в спринте.
7. Методика обучения низкому старту. Возможные ошибки в технике низкого старта.
8. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
9. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
10. Способы финиширования.
11. Методика обучения технике спринтерского бега.
12. Как измеряются результаты в прыжках в высоту.
13. Основные требования к секторам для проведения соревнований в прыжках в высоту.
14. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
15. Сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в высоту.
16. Эволюция техники прыжка в высоту. Общая характеристика техники.
17. Классификация легкоатлетических прыжков.
18. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
19. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
20. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
21. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
22. Методика обучения технике прыжка в высоту.
23. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
24. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
25. Методика обучения прыжка в длину способом «согнув ноги».
26. Судейство технических видов. Количество попыток.
27. Измерение спортивных результатов в прыжках в длину
28. Как измеряется результат в прыжках в длину.
29. Общая характеристика техники прыжка в длину. Задачи отдельных частей прыжка. Способы прыжка в длину.
30. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
31. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
32. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.

33. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
34. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.
35. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
36. Значение приземления в прыжке в длину.
37. Высота барьеров в беге на 100м с/б и на 110м с/б.
38. Расстояние между барьерами у мужчин и женщин.
39. Какое количество барьеров на дистанции у мужчин и женщин.
40. Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в барьерном беге.
41. Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).
42. Бег между барьерами. Значение ритма бега.
43. Методика обучения технике барьерного бега.
44. Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.
45. Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге.
46. Все спортсмены должны применять низкий старт и использовать стартовые колодки для всех дистанций до и включая.
47. Какие эстафетные дистанции вы знаете.
48. Анализ техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м.
49. Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.
50. Методика обучения технике эстафетного бега.
51. Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их исправления.
52. Какие классические виды эстафетного бега вы знаете.
53. В какой руке несет эстафетную палочку бегун на первом этапе.
54. С какой стороны дорожки стоит бегун, принимающий эстафету на третьем этапе.
55. Какие способы передачи эстафетной палочки вы знаете.
56. В какой момент бегун, принимающий эстафетную палочку, выбрасывает руку назад.
57. На какой скорости должна проходить передача эстафетной палочки.
58. Можно ли, по правилам соревнований, перекладывать палочку из руки в руку во время бега по дистанции.
59. Техника безопасности при проведении соревнований в метаниях.
60. Диаметр круга для толкания ядра такой же, как и круга для метания.
61. Какой вес снаряда в толкании ядра у мужчин и женщин.
62. Как правильно производить измерение результата в толкании ядра.
63. Как судья определяет удачная попытка или нет была у спортсмена.
64. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
65. История и эволюция техники толкания ядра.
66. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
67. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
68. Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.
69. Методика обучения технике толкания ядра.
70. Виды метаний и их классификация.
71. Дальность полета снаряда и факторы, её определяющие.
72. Общая характеристика техники метания копья. Части техники.
73. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их

выполнения.

74. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.
75. Методика обучения технике метания копья.
76. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.
77. Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.
78. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции.
79. Критерии оценки техники бега.
80. Тактические приемы бега на различные дистанции.
81. Задачи, средства и методы обучения технике бега на средние дистанции, длинные и сверхдлинные дистанции.
82. Типичные ошибки в технике бега и методы их исправления.
83. Кроссовый бег как разновидность бега на выносливость. Особенности его проведения.
84. Отличие техники бега на средние и длинные дистанции от техники спринтерского бега.
85. Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.
86. Секретарь соревнования и его обязанности.
87. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.
88. Обязанности старшего судьи на виде.
89. Техника безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.

5.3. Дополнительные вопросы по дисциплине «Легкая атлетика» для устного или письменного опроса, необходимые для оценки знаний, умений, владений (практического опыта), характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПП (ОПОП)

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Этапы развития лёгкой атлетики как вида спорта, эволюция легкоатлетической программы.
3. Современное состояние легкоатлетического спорта. Достижения советских и российских легкоатлетов.
4. Перспективы дальнейшего развития лёгкой атлетики в России, Европе и в мире.
5. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
6. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи.
7. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
8. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
9. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
10. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
11. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
12. Особенности тренировочного занятия по лёгкой атлетике.
13. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом,

прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий.

14. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.

15. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе в естественных условиях.

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

а) Основная литература:

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

2. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2014. - 202 с.: табл.

3. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика: учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. - 252 с.: табл., рис.

б) Дополнительная литература:

1. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: АСАДЕМІА, 1999. - 159 с.: ил.

2. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.

3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е изд., перераб. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.

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

1. <http://www.edu.ru/> - «Российское образование» федеральный портал.

2. <http://минобрнауки.рф/> - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

3. <http://rosmintrud.ru/> - сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. <http://minstm.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации.

5. <https://sportschools.ru/> - Легкая атлетика в Москве.

6. www.rusathletics.info/ - сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики.
7. <http://www.mosatletika.ru/> - сайт Федерации легкой атлетики Москвы.

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

—*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, со специализированным оборудованием: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ: Вид спорта – Лёгкая атлетика.
 - а). 200-метровая дорожка, состоящая из 3-х дорожек.
 - в). Сектора для прыжков (в длину с разбега, тройного прыжка, в высоту, с шестом) и сектор для толкания ядра.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «легкая атлетика» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 и 4 курсов, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина.

Сроки изучения дисциплины: 5-6 семестр – **очная форма обучения** и 7-8 семестр – **заочная форма обучения.**

Форма промежуточной аттестации: **экзамен.**

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

Очная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|--|----------------------------|
| 1 | Написание реферата по теме «Подготовительная часть занятия по легкой атлетике» | 5 неделя | 5 |
| 2 | Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике на группе студентов. | 3-10 неделя | 8 |
| 3 | Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба» | 2 неделя | 5 |
| 4 | Выполнение практического норматива по разделу «Бег на 100 м» | 4неделя | 5 |
| 5 | Выполнение практического норматива по разделу «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп». | 7 неделя | 5 |
| 6 | Тест по теме/модулю (Педагогическое тестирование). | 9 неделя | 5 |
| 7 | Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги» | 11 неделя | 5 |
| 8 | Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег» | 12 неделя | 5 |
| 9 | Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике» | 14 неделя | 5 |
| 10 | Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег» | 16 неделя | 5 |
| 11 | Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра» | 24 неделя | 5 |
| 12 | Выполнение практического задания в метании копья, мяча | 28 неделя | 5 |
| 13 | Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции». | 32 неделя | 5 |
| 14 | Посещение практических занятий | В течении семестров | 0,25 |

| | | | |
|--|----------------------------------|--|-------------------|
| | <i>Зачет /дифференцированный</i> | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Заочная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на заочной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|----------|--|---|-----------------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по теме «Подготовительная часть занятия по легкой атлетике»</i> | 2 неделя | 5 |
| 3 | <i>Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба»</i> | 2 неделя | 5 |
| 4 | <i>Выполнение практического норматива по разделу «Бег на 100 м»</i> | 3 неделя | 5 |
| 5 | <i>Выполнение практического норматива по разделу «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп».</i> | 6 неделя | 5 |
| 7 | <i>Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги»</i> | 10 неделя | 5 |
| 8 | <i>Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»</i> | 12 неделя | 5 |
| 9 | <i>Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике»</i> | 18 неделя | 5 |
| 10 | <i>Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег»</i> | 20 неделя | 5 |
| 11 | <i>Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра»</i> | 23 неделя | 5 |
| 12 | <i>Выполнение практического задания в метании копья, мяча</i> | 25 неделя | 5 |
| 13 | <i>Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции».</i> | 32 неделя | 5 |
| 14 | <i>Посещение практических занятий</i> | <i>В течении семестра</i> | 5 |
| | Зачет /дифференцированный | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Макс. кол-во баллов |
|----------|--|----------------------------|
| 1 | Подготовка презентации «План конспект занятия по легкой атлетике в рамках высших учебных заведений». | 10 |
| 2 | Подготовка презентации «Классификация легкоатлетических упражнений». | 10 |
| 3 | Подготовка презентаций на пропущенные виды легкой атлетики. | 10 (за каждый вид) |
| 4 | Подготовка презентации «Правила проведения соревнований в различных видах легкой атлетики». | 10 |
| 5 | Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе среднего профессионального и высшего образования». | 10 |
| 6 | Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе детско-юношеских спортивных школ». | 10 |

3. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) для получения дифференцированного зачёта должны выполнить дополнительные задания (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Очная форма обучения

| № | Вид дисциплины «Легкая атлетика» | Контрольные нормативы | |
|----|--|-------------------------------|-------------------------------|
| | | Мужчины | Женщины |
| 1 | Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» | 145см | 125см |
| 2 | Эстафетный бег 4x100м | 52 сек | 60 сек |
| 3 | Спортивная ходьба 1000 м | 6,30 мин | 7.00 мин |
| 4 | Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)» | 13,2 сек | 15,2 сек |
| 5 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 140 см | 120 см |
| 6 | Толкание ядра | 9,00 м (6 кг) | 7,00 м (4 кг) |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 5,00 м | 3,80 м |
| 8 | Барьерный бег 60 м | 10,6 сек 91,4 см 8,50 м | 12,6 сек 76,2 см 7,50 м |
| 9 | «Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м | 12,30 мин | 9,30 мин |
| 10 | «Метание копья, мяча» Показ техники метания | + | + |

4. 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 |

5. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО
(практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и
освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)**

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Возрастная группа от 19 до 28 лет

| № | Вид дисциплины «Легкая атлетика» | Контрольные нормативы | |
|----|--|-----------------------|---------------|
| | | Мужчины | Женщины |
| 1 | Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» | 145см | 125см |
| 2 | Эстафетный бег 4x100м | 52 сек | 60 сек |
| 3 | Спортивная ходьба 1000 м | 6,30 мин | 7.00 мин |
| 4 | Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)» | 13,2 сек | 15,2 сек |
| 5 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 140 см | 120 см |
| 6 | Толкание ядра | 9,00 м (6 кг) | 7,00 м (4 кг) |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 5,00 м | 3,80 м |
| 8 | Барьерный бег 60 м | 10,6 сек | 12,6 сек |
| | | 91,4 см | 76,2 см |
| | | 8,50 м | 7,50 м |
| 9 | «Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м | 12,30 мин | 9,30 мин |
| 10 | «Метание копья, мяча» Показ техники метания | + | + |

6. 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 |

7. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО
(практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)**

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Возрастная группа от 29 до 39 лет

| № | Вид дисциплины «Легкая атлетика» | Контрольные нормативы | |
|----|--|-----------------------|---------------|
| | | Мужчины | Женщины |
| 1 | Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» | 135 см | 115 см |
| 2 | Эстафетный бег 4x100м | 64 сек | 69 сек |
| 3 | Спортивная ходьба 1000 м | 7,10 мин | 7.10 мин |
| 4 | Бег на 100 м | 15,8 сек | 17,2 сек |
| 5 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 110 см | 90 см |
| 6 | Толкание ядра | 8,00 м (6 кг) | 6,00 м (4 кг) |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 4,00 м | 3,20 м |
| 8 | Барьерный бег 60 м | 11,6 сек | 14,6 сек |
| | | 76,2 см | 76,2 см |
| | | 8,00 м | 7,50 м |
| 9 | «Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м | 13,10 мин | 12,30 мин |
| 10 | «Метание копья, мяча» Показ техники метания | + | + |

8. 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 |

9. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО
(практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)**

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат, презентацию (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Возрастная группа от 40 лет и старше

| № | Вид дисциплины «Легкая атлетика» | Контрольные нормативы | |
|----|--|-----------------------|---------------|
| | | Мужчины | Женщины |
| 1 | Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп» | 125 см | 105 см |
| 2 | Эстафетный бег 4x100м | 66 сек | 71 сек |
| 3 | Спортивная ходьба 1000 м | 7,50 мин | 7.50 мин |
| 4 | Бег на 100 м | 16,8 сек | 18,2 сек |
| 5 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 100 см | 70 см |
| 6 | Толкание ядра | 8,00 м (6 кг) | 6,00 м (4 кг) |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 3,60 м | 3,00 м |
| 8 | Барьерный бег (показ техники бега без времени) | + | + |
| 9 | «Бег на длинные дистанции: - 2000 м | 9,20 мин | 15,0 мин |
| | Или - 3000 м – без учёта времени | + | + |
| 10 | «Метание копья, мяча» Показ техники метания | + | + |

10. 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 |

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.0.33.02 Легкая атлетика»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет **четных единиц.**
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5-6 семестр - **очная форма обучения.** 7-8 семестр – **заочная форма обучения.**
3. **Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является: сформировать необходимые базовые теоретические знания в понимании места и роли легкой атлетики, а также практические умения и навыки для самостоятельной педагогической работы, в системе профессионального образования, у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <i>ОПК-3</i> | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 5 | 7 |
| <i>ОПК-3.1</i> | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 6 | 8 |
| <i>ОПК-3.2</i> | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | 6 | 8 |

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики | 5 | 2 | | | | |
| 2 | Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам | 5 | 2 | | | | |
| 3 | Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике | 5 | 2 | | | | |
| 4 | Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 5 | | 2 | 4 | | |
| 5 | Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований | 5 | | 2 | 4 | | |
| 6 | Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований | 5 | | 2 | 4 | | |
| 7 | Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований. | 5 | | 2 | 4 | | |
| 8 | Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований | 5 | | 4 | 4 | | |
| 9 | Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований | 5 | | 2 | 4 | | |
| 10 | Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований | 5 | | 4 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|----------|-----------|-----------|----------|--|
| 11 | Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований | 5 | | 2 | 4 | | |
| 12 | Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований | 5 | | 2 | 4 | | |
| 13 | Бег с барьерами - техника, методика обучения и правила соревнований | 5 | | 4 | 4 | | |
| | Итого часов в 5 семестре: 72 часа | | 6 | 26 | 40 | | |
| 14 | Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы | 6 | | 6 | 2 | | |
| 15 | Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты | 6 | | 6 | 2 | | |
| 16 | Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости | 6 | | 6 | 2 | | |
| 17 | Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации | 6 | | 6 | 2 | | |
| 18 | Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления | 6 | | 6 | 2 | | |
| 19 | Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия) | 6 | | 6 | 2 | | |
| 20 | Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия) | 6 | | 6 | 2 | | |
| 21 | Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения) | 6 | | 6 | 2 | | |
| | Итого часов в 6 семестре: 72 часа | | | 48 | 15 | 9 | |
| | Итого часов: 144 | | 6 | 80 | 55 | 9 | |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики. | 7 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам | 7 | | | 10 | | |
| 3 | Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике | 7 | | 2 | 10 | | |
| 4 | Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 7 | | | 10 | | |
| 5 | Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований | 7 | | 2 | 12 | | |
| 6 | Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований | 7 | | 2 | 12 | | |
| | Итого часов в 7 семестре: 72 часа | | 2 | 6 | 64 | | |
| 7 | Эстафетный бег -техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | 2 | 8 | | |
| 8 | Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 10 | | |
| 9 | Прыжок в высоту - техника способов «перешагивание» и «Фосбери-флоп», методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 8 | | |
| 10 | Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 6 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|--|----------|-----------|----------|--|
| 11 | Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 6 | | |
| 12 | Бег с барьерами-техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | 2 | 10 | | |
| 13 | Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований. | 8 | | | 10 | | |
| | Итого часов в 8 семестре: 72 часа | | | 4 | 59 | 9 | |
| Итого часов: 144 | | | | | | | |

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



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной
деятельности (плавание)**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики
спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,
прыжков в воду и водного поло
Протокол № 5 от «28» сентября 2020 г.

Составитель:

Павлова Т.Н., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики
спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и
водного поло

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.О.33.03 «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» является: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» относится к Блоку 1 базовой части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП)).

Нет дисциплин, изучение которых должно предшествовать данной дисциплине.

Программа дисциплины «Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО 3++ и учебный план по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Дисциплина «Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах плавания как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий плаванию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по плаванию. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению плаванию (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

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

| Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|--|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| ОПК-3 | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i> | 4 | 5-6 |

| | | | |
|-----------|---|---|-----|
| ОПК - 3.1 | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 4 | 5-6 |
| ОПК - 3.2 | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | 4 | 5-6 |

4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|---|---------|--|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне | 4 | | 1 | | | |
| 2 | Техника спортивных способов плавания | 4 | 2 | 24 | 12 | | |
| 2.1 | Кроль на груди | | | 6 | | | |
| 2.2 | Кроль на спине | | | 4 | | | |
| 2.3 | Брасс | | | 8 | | | |
| 2.4 | Баттерфляй (дельфин) | | | 2 | | | |
| 2.5 | Простые повороты | | | 2 | | | |
| 2.6 | Стартовый прыжок | | | 2 | | | |
| 3 | Методика обучения технике спортивных способов плавания | 4 | 1 | 14 | 10 | | |
| 3.1 | Начальное обучение плаванию | | | 6 | | | |
| 3.2 | Обучение спортивным способам плавания | | | 8 | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 4 | Прикладное плавание. | 4 | 1 | 16 | 10 | | |
| 4.1 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) | | | 6 | | | |
| 4.2 | Транспортировка тонувшего | | | 4 | | | |
| 4.3 | Ныряние в длину | | | 2 | | | |
| 4.4 | Доврачебная помощь при утоплении | | | 4 | | | |
| 5 | Начальная тренировка. | 4 | | 4 | 10 | | |
| 5.1 | Дистанционный метод. | | | 1 | | | |
| 5.2 | Интервальный метод. | | | 1 | | | |
| 5.3 | Переменный метод. | | | 1 | | | |
| 5.4 | Соревновательный метод. | | | 1 | | | |
| 6 | Плавание в государственной системе физического воспитания | 4 | | | 2 | | |
| 7 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое) | | | 1 | | | |
| Итого часов: | | | 4 | 60 | 44 | | Зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестры | 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 дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне | 5 | | | 2 | | |
| 2 | Техника спортивных способов плавания | 5 | 1 | 6 | 32 | | |
| 2.1 | Кроль на груди | | | 2 | | | |
| 2.2 | Кроль на спине | | | 1 | | | |
| 2.3 | Брасс | | | 3 | | | |
| 2.4 | Баттерфляй (дельфин) | | | | | | |
| 2.5 | Простые повороты | | | | | | |
| 2.6 | Стартовый прыжок | | | | | | |
| 3 | Методика обучения технике спортивных способов плавания | 5 | 1 | | 32 | | |
| 3.1 | Начальное обучение плаванию | | | | | | |
| 3.2 | Обучение спортивным способам плавания | | | | | | |
| 4 | Прикладное плавание. | 6 | | 4 | 16 | | |
| 4.1 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) | | | 2 | | | |
| 4.2 | Транспортировка тонувшего | | | 1 | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|----------|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 4.3 | Нырание в длину. | | | | | | |
| 4.4 | Доврачебная помощь при утоплении | | | 1 | | | |
| 5 | Начальная тренировка. | 6 | | | 14 | | |
| 5.1 | Дистанционный метод. | | | | | | |
| 5.2 | Интервальный метод. | | | | | | |
| 5.3 | Переменный метод. | | | | | | |
| 5.4 | Соревновательный метод. | | | | | | |
| 6 | Плавание в государственной системе физического воспитания | 6 | | | 2 | | |
| 7 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое) | | | | | | |
| Итого часов: | | 2 | 10 | 96 | | | 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.

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

Практическая часть:

1. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин).
2. Методика обучения плаванию: написание конспектов урока по начальному обучению и по обучению спортивному способу плавания и проведение части урока по начальному обучению и обучению спортивному способу плавания.
3. Прикладное плавание: техника плавания способом на боку; ныряние в длину; транспортировка тонущего; выполнение приемов доврачебной помощи.
4. Начальная тренировка: дистанционный метод тренировки; переменный метод тренировки; повторно-интервальный метод тренировки; соревновательный метод тренировки.
5. Посещение занятий.

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Спортивное значение плавания.
2. Техника движений ногами в способе кроль на груди.
3. Профессионально-прикладное значение плавания.

- 4.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на груди.
- 5.Оздоровительное значение плавания.
- 6.Техника движений ногами в способе брасс на груди.
- 7.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на груди.
- 8.Техника плавания способом баттерфляй (дельфин).
- 9.Организация работы инструктора по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
- 10.Организация и проведение соревнований по плаванию.
- 11.Методика обучения движениям ногами в способе кроль на спине.
- 12.Техника плавания способом кроль на груди.
- 13.Техника движений руками и дыхания в способе кроль на спине.
- 14.Методика обучения движениям ногами в способе кроль на груди.
- 15.Техника плавания способом брасс на груди.
- 16.Методика обучения движениям ногами в способе брасс на груди.
- 17.Техника безопасности и организация занятий в бассейнах и на открытых водоемах.
- 18.Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.
- 19.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
- 20.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
- 21.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию кролем на спине и на груди.
- 22.Методика обучения стартовому прыжку.
- 23.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом брасс.
- 24.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.

- 25.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).
- 26.Техника способов ныряния в длину.
- 27.Методика обучения транспортировке в воде.
- 28.Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.
- 29.Техника способов погружения и ныряния в глубину.
- 30.Методика обучения освобождению от захватов утопающего.
- 31.Непрерывный (переменный) метод тренировки.
- 32.Техника выполнения открытых поворотов.
- 33.Методика обучения приемам реанимации при утоплении.
- 34.Интервальный (повторный) метод тренировки.
- 35.Техника выполнения закрытых поворотов.
- 36.Методика обучения упражнениям по освоению с водой.
- 37.Техника выполнения стартового прыжка.
- 38.Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.
- 39.Действия спасателя при истинном (синем) утоплении.
- 40.Техника способов транспортировки в воде.
- 41.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
- 42.Техника способов освобождения от захватов утопающего.
- 43.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
- 44.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
- 45.Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1. О.26.08 Плавание».

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Плавание [Электронный ресурс] : курс лекций / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина, И.В. Чеботарева, Е.А. Мехтелева .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 136 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586386>

б) Дополнительная литература:

1. Плавание : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" : Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. - 398 с.: ил.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.
4. Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания : учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.
5. Морозов С.Н. Прикладное плавание : учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.: табл.
6. Никитина С.М. Плавание в государственной системе физического воспитания : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 15 с.: табл.
7. Никитина С.М. Прикладное плавание : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 26 с.
8. Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания : лекция для студентов РГУФК : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.
9. Видеофильм «Техника спортивного плавания». М.: Снег и Ко, 2001.
10. Мультимедийный комплекс по основным разделам дисциплины «Плавание (базовые и новые физкультурно-оздоровительные виды)». М.: Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, РГУФКСМиТ, - 6 лекций, 2007.

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

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
2. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Б1.О.26.08 Плавание», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

– программное обеспечение дисциплины:

–1) Windows Professional, x64 Ed.;

–2) Microsoft Office 2016;

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

–4) Acrobat Reader DC.

–

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

–6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru.

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, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы.
4. Зал «сухого плавания».
5. Плавательные бассейны длиной 25м и 50м.
6. Инвентарь: плавательные доски, круги, шесты, секундомер.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 и 3 курсов,

направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр (очная форма обучения), 5-6 семестры (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|----|--|----------------------------|
| 1 | Выполнение контрольного норматива (50м кроль на груди) | 5 |
| 2 | Выполнение контрольного норматива (50м кроль на спине) | 5 |
| 3 | Выполнение контрольного норматива (50м брасс) | 5 |
| 4 | Выполнение контрольного норматива (25м дельфин) | 5 |
| 5 | Написание конспекта по теме «Начальное обучение плаванию» | 5 |
| 6 | Написание конспекта по теме «Обучение спортивным способам плавания» | 5 |
| 7 | Проведение части урока по теме «Начальное обучение плаванию» | 5 |
| 8 | Проведение части урока по теме «Обучение спортивному способу плавания» | 5 |
| 9 | Выполнение контрольного норматива (50м на боку) | 5 |
| 10 | Выполнение контрольного норматива (50м транспортировка тонущего) | 5 |
| 11 | Выполнение контрольного норматива (ныряние в длину) | 5 |
| 12 | Выполнение приемов по оказанию доврачебной помощи | 5 |

| | | |
|----|--|-------------------|
| | при утоплении | |
| 13 | Выполнение контрольного норматива (плавание 1 час) | 5 |
| 14 | Выполнение контрольного норматива (600м переменное плавание) | 5 |
| 15 | Выполнение контрольного норматива (10x50м интервальное плавание) | 5 |
| 16 | Выполнение контрольного норматива (100м в/с максимально) | 5 |
| 17 | Посещение занятий | 10 |
| | Зачёт | 10 |
| | ИТОГО | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости |
|---|--|
| 1 | Сообщение по теме «Техника спортивных способов плавания» |
| 2 | Тест по теме «Техника спортивных способов плавания» |
| 3 | Тест по теме «Методика обучения плаванию» |
| 4 | Тест по теме «Прикладное плавание» |

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 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 |

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



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

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной
деятельности (плавание)**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** Б1.О.33.03 «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.
2. **Семестр освоения дисциплины:** 4 семестры (очная форма обучения), 5-6 семестры (заочная форма обучения)
3. **Цель освоения дисциплины** является: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|--|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| ОПК-3 | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i> | 4 | 5-6 |
| ОПК - 3.1 | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 4 | 5-6 |
| ОПК - 3.2 | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | 4 | 5-6 |

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|---|---------|--|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне | 4 | | 1 | | | |
| 2 | Техника спортивных способов плавания | 4 | 2 | 24 | 12 | | |
| 2.1 | Кроль на груди | | | 6 | | | |
| 2.2 | Кроль на спине | | | 4 | | | |
| 2.3 | Брасс | | | 8 | | | |
| 2.4 | Баттерфляй (дельфин) | | | 2 | | | |
| 2.5 | Простые повороты | | | 2 | | | |
| 2.6 | Стартовый прыжок | | | 2 | | | |
| 3 | Методика обучения технике спортивных способов плавания | 4 | 1 | 14 | 10 | | |
| 3.1 | Начальное обучение плаванию | | | 6 | | | |
| 3.2 | Обучение спортивным способам плавания | | | 8 | | | |
| 4 | Прикладное плавание. | 4 | 1 | 16 | 10 | | |
| 4.1 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) | | | 6 | | | |
| 4.2 | Транспортировка тонувшего | | | 4 | | | |
| 4.3 | Нырание в длину | | | 2 | | | |
| 4.4 | Доврачебная помощь при утоплении | | | 4 | | | |
| 5 | Начальная тренировка. | 4 | | 4 | 10 | | |
| 5.1 | Дистанционный метод. | | | 1 | | | |
| 5.2 | Интервальный метод. | | | 1 | | | |
| 5.3 | Переменный метод. | | | 1 | | | |
| 5.4 | Соревновательный метод. | | | 1 | | | |
| 6 | Плавание в государственной системе физического воспитания | 4 | | | 2 | | |
| 7 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое) | | | 1 | | | |
| Итого часов: | | | 4 | 60 | 44 | | Зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестры | 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 дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне | 5 | | | 2 | | |
| 2 | Техника спортивных способов плавания | 5 | 1 | 6 | 32 | | |
| 2.1 | Кроль на груди | | | 2 | | | |
| 2.2 | Кроль на спине | | | 1 | | | |
| 2.3 | Брасс | | | 3 | | | |
| 2.4 | Баттерфляй (дельфин) | | | | | | |
| 2.5 | Простые повороты | | | | | | |
| 2.6 | Стартовый прыжок | | | | | | |
| 3 | Методика обучения технике спортивных способов плавания | 5 | 1 | | 32 | | |
| 3.1 | Начальное обучение плаванию | | | | | | |
| 3.2 | Обучение спортивным способам плавания | | | | | | |
| 4 | Прикладное плавание. | 6 | | 4 | 16 | | |
| 4.1 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) | | | 2 | | | |
| 4.2 | Транспортировка тонувшего | | | 1 | | | |
| 4.3 | Нырание в длину. | | | | | | |
| 4.4 | Доврачебная помощь при утоплении | | | 1 | | | |
| 5 | Начальная тренировка. | 6 | | | 14 | | |
| 5.1 | Дистанционный метод. | | | | | | |
| 5.2 | Интервальный метод. | | | | | | |
| 5.3 | Переменный метод. | | | | | | |
| 5.4 | Соревновательный метод. | | | | | | |
| 6 | Плавание в государственной системе физического воспитания | 6 | | | 2 | | |
| 7 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое) | | | | | | |
| Итого часов: | | | 2 | 10 | 96 | | Зачет |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ

**Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений
имени В.А. Губанова**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.04 Подвижные игры в спорте и в образовании»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Режиссуры массовых
спортивно-художественных
представлений им. В.А.Губанова
Протокол № 2 от «23» сентября 2020 г.

Составитель:

Жарикова Елена Леонидовна, к.п.н., доцент кафедры режиссуры МСХП
имени В.А.Губанова

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **«Подвижные игры в спорте и образовании»** является:

приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр в занятиях по физической культуре для различного контингента, а также для проведения соревнований по подвижным играм и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в основном в форме практической подготовки.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина **«Подвижные игры в спорте и образовании»** относится к Блоку 1, Обязательной части Образовательной программы.

Освоение этой дисциплины позволит обучающимся проводить занятия с занимающимися в различных формах по физической культуре. А также уметь составлять сценарии для спортивных праздников, придумывать игры-аттракционы по выбранным темам и проводить соревнования по подвижным играм.

Знания и умения, полученные на занятиях по этой дисциплине, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности.

Для успешного изучения данной дисциплины, должны предшествовать такие дисциплины как:

- «Анатомия человека»
- «Педагогика физической культуры и спорта»
- «Психология»
- «Физическая культура и спорт»
- «Теория и методика физической культуры»
- «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Подвижные игры».

-«Теория и методика обучения видам физкультурно- спортивной деятельности»

Дисциплина **«Подвижные игры в спорте и образовании»** имеет логическую связь с Государственной Итоговой Аттестацией.

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

| код индикат ора (ов) | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|-------------------------|---|--|
|-------------------------|---|--|

| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|---------|--|-------------------------|---------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-3 | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i> | 4 | 3 и 4 |
| ОПК-3.1 | <i>Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий</i> | 4 | 3 и 4 |
| ОПК-3.2 | <i>Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия</i> | 4 | 3 и 4 |

4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Се- мес- тр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|---|-------------------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Подвижные игры на занятиях по физической культуре | 4 | 1 | 12 | 14 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|---|---|----|----|--|-------|
| 2. | Игры-аттракционы | 4 | | 4 | 13 | | |
| 3. | Организация и проведение соревнований по подвижным играм | | 1 | 14 | 13 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 30 | 40 | | Зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Подвижные игры на занятиях по физической культуре | 3 | | 2 | 34 | | |
| 2 | Игры-аттракционы | 4 | | 2 | 16 | | |
| 3 | Организация и проведение соревнований по подвижным играм | 4 | | 2 | 16 | | |
| Итого часов: | | | | 6 | 66 | | Зачет в 4 семестре |

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

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

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

Перечень контрольных вопросов к зачету:

1. Основные понятия об игре
2. Отличие подвижных игр от спортивных
3. Аспекты применения подвижных игр
4. Задачи, решаемые подвижными играми
5. Критерии выбора игры
6. Классификация подвижных игр
7. Способы выбора водящего

- 8.Способы разделения на команды
- 9.Требования к рассказу игры
- 10.Последовательность организации игры
- 11.Последовательность рассказа игры
- 12.Требования к руководству игрой
- 13.Требования к окончанию игры и подведению итогов
- 14.Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе спортивно-оздоровительной подготовки
- 15.Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе начальной подготовки
16. Особенности проведения подвижных игр на этапе спортивной специализации
17. Адаптация игр спортивной направленности к различному контингенту
18. Подбор и адаптация подвижных игр для развития физических качеств
19. Игры, подводящие к спортивным
- 20.Виды эстафет
- 21.Положительные и отрицательные стороны игр-эстафет
- 22.Методика проведения игр-аттракционов
- 23.Бессюжетные игры
- 24.Сюжетные игры
- 25.Игровые упражнения
- 26.Игры на развитие различных физических качеств
- 27.Игры-аттракционы
- 28.Организация судейства по подвижным играм

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

а) Основная литература:

Подвижные игры в занятиях спортом : учеб. пособие : [Утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Томашевич А.М. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2014. - 332 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

1.Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил.

2.Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по

специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.

3. Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013. — 16 с. — Режим доступа:

<https://lib.rucont.ru/efd/236381>

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

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

2. <https://minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

–программное обеспечение дисциплины:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

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

д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для успешного прохождения дисциплины «Подвижные игры в спорте и образовании» необходимо:

1. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
2. Лекционная аудитория с комплектом аудиторной мебели, учебной доской, мультимедийным оборудованием.
3. Спортивный зал для проведения практических занятий.
4. Спортивное оборудование и инвентарь для проведения подвижных игр.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Подвижные игры в спорте и образовании» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очная и заочная формы

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.Губанова

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма - 4 семестр; заочная форма - 3 и 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|--|----------------------------|
| 1. | Составление конспекта по заданной подвижной игре или эстафете | с 23-24 нед. | 5 |
| 2. | Проведение подвижной игры по составленному конспекту | с 24 по 28 нед. | 15 |
| 3. | Составление сценария соревнований на основе игр-аттракционов | с 27 по 28 нед. | 15 |
| 4. | Проведение игр-аттракционов по составленному сценарию | с 28 по 38 нед. | 25 |
| | Посещение занятий | | 20 |
| | Зачёт | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| | Написание реферата по пропущенной теме | 10 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ

**Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений
имени В.А. Губанова
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.О.33.04 Подвижные игры в спорте и в образовании»
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: очная форма - 4 семестр; заочная форма - 3 и 4 семестры

3.Цель освоения дисциплины:

- приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр в занятиях по физической культуре для различного контингента, а также для проведения соревнований по подвижным играм и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в основном в форме практической подготовки.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-3 | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i> | 4 | 3 и 4 |
| ОПК-3.1 | <i>Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий</i> | 4 | 3 и 4 |
| ОПК-3.2 | <i>Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия</i> | 4 | 3 и 4 |

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Се- мес- тр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|-------------------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Подвижные игры на занятиях по физической культуре | 4 | 1 | 12 | 14 | | |
| 2. | Игры-аттракционы | | 4 | 13 | | | |
| 3. | Организация и проведение соревнований по подвижным играм | | 1 | 14 | 13 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 30 | 40 | | Зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Подвижные игры на занятиях по физической культуре | 3 | | 2 | 34 | | |
| 2 | Игры-аттракционы | 4 | | 2 | 16 | | |
| 3 | Организация и проведение соревнований по подвижным | 4 | | 2 | 16 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--------|--|----------|-----------|--|---------------------------|--|
| | играмб | | | | | | |
| Итого часов: | | | 6 | 66 | | Зачет в 4 семестре | |

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики баскетбола

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.33.05 «БАСКЕТБОЛ»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021 г

Москва – 2020 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
Теории и методики баскетбола
Протокол № 3 от «01» октября 2020 г.

Составители:

Лосева Ирина Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТИМ баскетбола
РГУФКСМиТ;

Никонов Дмитрий Николаевич – старший преподаватель кафедры ТИМ
баскетбола РГУФКСМиТ.

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Баскетбол» является формирование готовности студентов к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, овладение знаниями, умениями и навыками целенаправленного применения средств и методов баскетбола на тренировочных занятиях с занимающимися и спортсменами. Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Баскетбол» блока *Б1 обязательной части* составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Дисциплина «Баскетбол» тесно связана с большинством дисциплин ОПОП: анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной, педагогикой, психологией, основами теории физической культуры, спортивной медициной и другими. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при освоении других двигательных дисциплин.

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

В процессе изучения дисциплины, обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения данной образовательной программы.

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <i>ОПК-3</i> | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i> | <i>1</i> | <i>5-6</i> |
| <i>ОПК-3.1.</i> | <i>Знает: средства, методы и приемы различных</i> | <i>1</i> | <i>5</i> |

| | | | |
|----------|--|---|-----|
| | видов физкультурно-спортивной деятельности; – организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | | |
| ОПК-3.2. | Умеет: подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; – проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | 1 | 5-6 |

4. Структура и содержание дисциплины

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

4.1. Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел: Общие основы баскетбола | I | 1 | 2 | 4 | | |
| 1.1 | Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола | I | 1 | - | 2 | | |
| 1.2 | Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире | I | - | 2 | 2 | | |
| 2 | Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе | I | 1 | 16 | 12 | | |
| 2.1 | Тема: Характеристика игры | I | 1 | 2 | 4 | | |
| 2.2 | Тема: Техника баскетбола | I | - | 8 | 4 | опрос | |
| 2.3 | Тема: Тактика баскетбола | I | - | 6 | 4 | опрос | |
| 3 | Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства | I | - | 22 | 4 | | |
| 3.1 | Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола | I | - | 22 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|--------------------|---|---|----------|-----------|-----------|-------|--------------------------|
| 4 | Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу | I | - | 6 | 4 | | |
| 4.1 | Тема: Современные правила баскетбола | I | - | 4 | 2 | опрос | |
| 4.2 | Тема: Методика организации и проведения соревнований | I | - | 2 | 2 | опрос | |
| Итого часов | | | 2 | 46 | 24 | | <i>Семестровый зачет</i> |

4.2. Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел: Общие основы баскетбола | 5 | 2 | - | 10 | | |
| 1.1 | Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола | 5 | 2 | - | 4 | | |
| 1.2 | Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире | 5 | - | - | 6 | | |
| 2 | Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе | 5 | - | 2 | 14 | | |
| 2.1 | Тема: Характеристика игры | 5 | - | - | 4 | | |
| 2.2 | Тема: Техника баскетбола | 5 | - | 2 | 10 | опрос | |
| 3 | Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства | 5 | - | - | 6 | | |
| 3.1 | Тема: Методика обучения технике баскетбола | 5 | - | - | 6 | | |
| 4 | Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу | 5 | - | - | 2 | | |
| 4.1 | Тема: Современные | 5 | - | - | 1 | опрос | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|----------|----------|----------|-----------|-------|------------------------|
| | правила баскетбола | | | | | | |
| 4.2 | Тема: Методика организации и проведения соревнований | 5 | - | - | 1 | опрос | |
| Всего за 5 семестр | | | 2 | 2 | 32 | | |
| 5 | Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе | 6 | - | 2 | 10 | | |
| 5.1 | Тема: Тактика баскетбола | 6 | - | 2 | 10 | опрос | |
| 6 | Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства | 6 | - | 2 | 18 | | |
| 6.1 | Тема: Методика обучения технике баскетбола | 6 | - | 1 | 6 | | |
| 6.2 | Тема: Методика обучения тактике баскетбола | 6 | - | 1 | 12 | | |
| 7 | Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу | 6 | - | - | 4 | | |
| 7.1 | Тема: Современные правила баскетбола | 6 | - | - | 2 | опрос | |
| 7.2 | Тема: Методика организации и проведения соревнований | 6 | - | - | 2 | опрос | |
| Всего за 6 семестр | | | - | 4 | 32 | | <i>Зачет 6 семестр</i> |
| Итого часов: | | | 2 | 6 | 64 | | |

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).

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение курса завершается зачетом в конце изучения дисциплины.

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

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

Текущий контроль успеваемости по дисциплине осуществляется посредством устного опроса, выполнения контрольных нормативов, демонстрации выполнения тактических приемов, разработки частей урока по методике обучения техники и тактики, судейства учебной игры или ее части, защиты подготовленного реферата, презентации, эссе. В зависимости от контингента и условий, демонстрация может осуществляться как самостоятельно на площадке, так и схематически на демонстрационной доске.

Самостоятельная работа студентов подразумевает ознакомление со специальной литературой, интернет-сайтами соответствующего содержания, а так же со специально-подготовленными пособиями, просмотром учебно-тренировочных занятий и матчей по баскетболу, а также выполнение самостоятельных заданий по подготовке к отдельным занятиям.

5.1.1. Тематика рефератов, презентаций для студентов очной и заочной форм обучения:

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников;
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;
11. Методика обучения баскетболу;
12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры;
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем по специализации).

5.1.2. Контрольные упражнения по технической подготовке (только для очной формы обучения)

1. «Перемещения в защитной стойке»

Описание:

Студент располагается в центре лицевой линии, по сигналу начинает выполнять перемещения в защитной стойки по заранее установленным фишкам и обозначенной траектории. Перемещения выполняются лицом, спиной вперед, правым и левым боком. Фиксируется время выполнения упражнения от начала движения до касания исходной фишки.

Условия:

Перемещения в защитной стойке выполняются с учетом установленных ОМУ (при перемещении нет фазы полета, ноги не скрещиваются).

2. «Остановка двумя шагами при получении мяча и остановка двумя шагами после ведения мяча»

Описание:

Студент располагается в центре лицевой линии, по сигналу обычным бегом двигается вперед, по повторному сигналу выполняет «автопас», ловит мяч и выполняет остановку двумя шагами, после чего демонстрирует поворот вперед/назад.

Условия:

Технические приемы остановка и повороты выполняются с учетом ОМУ (нарушение правила «пробежки»).

3. «Ведение мяча»

Описание:

Студент с мячом в руках располагается на середине центральной линии ноги в параллельной стойке. По сигналу ему необходимо выполнить скоростную обводку 6 конусов, переводя мяч с правой на левую руку. Движение выполняется туда и обратно.

Условия:

Необходимо выполнить ведение мяча без ошибок (нарушение правила «двойное ведение мяча», пронос мяча).

4. Комплексное контрольное упражнение «Ведение мяча, бросок в кольцо с двух шагов»

Описание:

Студент с мячом в руках располагается под 45° к кольцу за 3-х очковой линией. По сигналу начинает выполнять ведение мяча и бросок в кольцо.

Условия:

Упражнение выполняется с правой и левой стороны. Студент должен знать и уметь определить толчковую ногу и, бросающую мяч, руку. Необходимо не менее 1 раза забросить мяч в кольцо и не допустить ошибок, предусмотренных правилами игры.

5.1.3. Виды заданий на отдельные практические занятия для студентов очной и заочной форм обучения

1. Подготовка плана-конспекта с дальнейшим его проведением:

– подготовительной части учебного занятия;

– основной части учебного занятия.

2. Участие в организации и проведении учебных игр и соревнований по баскетболу (судья, секретариат, организатор).

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

5.2.1. Перечень контрольных вопросов к зачету для студентов очной и заочной форм обучения

1. Возникновение баскетбола. Первые правила и соревнования.
2. Баскетбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ФИБА, ФИБА-Европы и РФБ – органы управления развитием баскетбола в мире и в России.
4. Правила игры баскетбол.
5. Спортивные достижения советских и российских баскетболистов.
6. Характеристика мини-баскетбола.
7. Классификация техники игры.
8. Методика обучения технике игры.
9. Классификация тактики игры.
10. Методика обучения тактике игры.
11. Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.
12. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
13. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
14. Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.
15. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
16. Игровая площадка. Размеры и разметка.
17. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
18. Игровая форма и экипировка.
19. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
20. Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.
21. Замена игроков.
22. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
23. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
24. Нарушения: Пробежка.
25. Нарушения: 3 секунды.
26. Нарушения: Мяч, возвращенный в тыловую зону.
27. Нарушения: 8 секунд.
28. Нарушения: 24 секунды.
29. Нарушения: Помеха попаданию и помеха мячу при броске.
30. Фолы: Персональный, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий, технический.
31. Пять фолов игрока, командные фолы, штрафные броски.

32. Методика ведения протокола игры в баскетболе.

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

а) Основная литература:

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

б) Дополнительная литература:

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

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

3. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин]: Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с.

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

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

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

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

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

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

10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: доп.

Умо по специальностям пед. образования / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 518 с.

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

12. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов: Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.

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

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

2. www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ

3. www.fiba.com – Сайт ФИБА

4. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

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

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

программное обеспечение дисциплины:

1) Windows Professional, x64 Ed.;

2) Microsoft Office 2016;

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

4) Acrobat Reader DC.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Аппаратура и оргтехника:

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

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

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

4. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ:

| Наименование вида спорта | Оснащенность специальных помещений для проведения занятий |
|--------------------------|---|
| баскетбол | Площадка 28x15м. Баскетбольные щиты с кольцами: 10 стационарных и 4 мобильных баскетбольные кольца, инвентарь |

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **«Баскетбол»** для обучающихся **института спорта и физического воспитания 1 курса**, направления подготовки **49.03.01 – «Физическая культура»**

профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1 семестр**

Форма промежуточной аттестации: **зачёт**

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное количество баллов |
|---------------------|---|--------------------|--------------------------------|
| | | 1 семестр | |
| 1 | Посещение занятий | Весь период | До 20 |
| 2 | Составление плана конспекта по, установленным преподавателем, задачам. | В течении семестра | 5 |
| 3 | Проведение части занятия в соответствии с задачами и планом его проведения. | В течении семестра | 10 |
| 4 | Методическое занятие по правилам судейства | 11 неделя семестра | 5 |
| 5 | Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры) | 13 неделя семестра | 10 |
| 6 | Контрольное занятие: сдача нормативов по технике баскетбола | 15 неделя семестра | 40 |
| 7 | Семинарское занятие: основы методики обучения технике баскетбола | 17 неделя семестра | 10 |
| 8 | Зачет | | 10-20 |
| Итого баллов | | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение дисциплины завершается зачетом.

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **«Баскетбол»** для обучающихся **института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура»**

профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес заочной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола.**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **3 курс зимняя сессия, летняя сессия**

Форма промежуточной аттестации: **зачёт летняя сессия**

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

| № | Виды текущего контроля | Количество баллов | |
|--------------------------------|---|-------------------|--------------|
| | | зимняя сессия | баллы |
| 1 | Подготовка рефератов и эссе (не более 2-х, по утвержденным темам) | В течении сессии | 5 каждый |
| 2 | Составление плана конспекта, проведение части занятия | В течении сессии | 10 |
| 3 | Реферат: Приемы техники в нападении и защите | В течении сессии | 5 |
| 4 | Реферат: Правила соревнований. Организация и судейство соревнований и игр по баскетболу | В течении сессии | 5 |
| 5 | Устный опрос: Техника баскетбола. Основные понятия, классификация | 3 неделя сессии | 5 |
| 6 | Посещение занятий | В течении сессии | до 8 |
| Всего баллов за семестр | | | 40-45 |
| 1 | Составление плана конспекта, проведение части занятия | В течении сессии | 10 |
| 2 | Презентационная работа: тактические действия и взаимодействия в защите и нападении (не более 2 работ) | В течении сессии | 5 каждая |
| 3 | Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры) | 2 неделя сессии | 10 |
| 4 | Устный опрос: методика организации и проведения соревнований | 3 неделя сессии | 5 |
| 5 | Посещение занятий | В течении сессии | до 8 |
| Всего баллов за семестр | | | 40-45 |
| 6 | Зачет | | 10-20 |
| ИТОГО баллов | | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

В процессе изучения дисциплины «Баскетбол» осуществляется контроль за качеством сформированности компетенций у студентов. Контроль осуществляется по 100-балльной шкале, ведется непрерывно и имеет два уровня:

- контроль текущей работы в семестре (текущий контроль);
- семестровый контроль (зачет).

Изучение курса завершается сдачей зачета. Основой зачетных требований, обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра, завершает изучение дисциплины сдачей зачета. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля и оценивается в рамках, приведенной ниже, шкалы итоговых оценок.

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся зачетом

| Набранные баллы | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|-----------------|------------|---------|-------|-------|--------|
| зачет/незачет | Не зачтено | зачтено | | | |
| Оценка по | F | D | C | B | A |

| | | | | |
|------------|---------------------|-------------------|--------|---------|
| шкале ECTS | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично |
|------------|---------------------|-------------------|--------|---------|

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики баскетбола

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.33.05 «БАСКЕТБОЛ»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021 г

Москва – 2020 г

1. Общая трудоемкость дисциплины Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа на очной и заочной формах обучения.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: На очной форме обучения 1 семестр. На заочной форме обучения – 5,6 семестры (3 курс зимняя и летняя сессии)

3. Цель освоения дисциплины:

- формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками;
- умение целенаправленно применять средства и методы баскетбола в педагогической деятельности.

Дисциплина «Баскетбол» реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-3 | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i> | 1 | 5-6 |
| <i>ОПК-3.1. Знает:</i> | – средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; – организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | 1 | 5 |
| <i>ОПК-3.2. Умеет:</i> | – подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; – проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | 1 | 5-6 |

5. Краткое содержание дисциплины:

5.1. Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел: Общие основы баскетбола | I | 1 | 2 | 4 | | |
| 1.1 | Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола | I | 1 | - | 2 | | |
| 1.2 | Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире | I | - | 2 | 2 | | |
| 2 | Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе | I | 1 | 16 | 12 | | |
| 2.1 | Тема: Характеристика игры | I | 1 | 2 | 4 | | |
| 2.2 | Тема: Техника баскетбола | I | - | 8 | 4 | опрос | |
| 2.3 | Тема: Тактика баскетбола | I | - | 6 | 4 | опрос | |
| 3 | Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства | I | - | 22 | 4 | | |
| 3.1 | Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола | I | - | 22 | 4 | | |
| 4 | Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу | I | - | 6 | 4 | | |
| 4.1 | Тема: Современные правила баскетбола | I | - | 4 | 2 | опрос | |
| 4.2 | Тема: Методика организации и проведения соревнований | I | - | 2 | 2 | опрос | |
| Итого часов | | | 2 | 46 | 24 | | <i>Семестровый зачет</i> |

5.2. Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел: Общие основы баскетбола | 5 | 2 | - | 10 | | |
| 1.1 | Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола | 5 | 2 | - | 4 | | |
| 1.2 | Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире | 5 | - | - | 6 | | |
| 2 | Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе | 5 | - | 2 | 14 | | |
| 2.1 | Тема: Характеристика игры | 5 | - | - | 4 | | |
| 2.2 | Тема: Техника баскетбола | 5 | - | 2 | 10 | опрос | |
| 3 | Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства | 5 | - | - | 6 | | |
| 3.1 | Тема: Методика обучения технике баскетбола | 5 | - | - | 6 | | |
| 4 | Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу | 5 | - | - | 2 | | |
| 4.1 | Тема: Современные правила баскетбола | 5 | - | - | 1 | опрос | |
| 4.2 | Тема: Методика организации и проведения соревнований | 5 | - | - | 1 | опрос | |
| Всего за 5 семестр | | | 2 | 2 | 32 | | |
| 5 | Раздел: Содержание игровой | 6 | - | 2 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|----------|----------|----------|-----------|-------|------------------------|
| | деятельности в баскетболе | | | | | | |
| 5.1 | Тема: Тактика баскетбола | 6 | - | 2 | 10 | опрос | |
| 6 | Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства | 6 | - | 2 | 18 | | |
| 6.1 | Тема: Методика обучения технике баскетбола | 6 | - | 1 | 6 | | |
| 6.2 | Тема: Методика обучения тактике баскетбола | 6 | - | 1 | 12 | | |
| 7 | Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу | 6 | - | - | 4 | | |
| 7.1 | Тема: Современные правила баскетбола | 6 | - | - | 2 | опрос | |
| 7.2 | Тема: Методика организации и проведения соревнований | 6 | - | - | 2 | опрос | |
| Всего за 6 семестр | | | - | 4 | 32 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 6 | 64 | | <i>Зачет 6 семестр</i> |

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.06 Волейбол»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

Протокол № 8 от «15» октября 2020 г.

Составители:

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

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

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

1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Б1.О.33.06 Волейбол» является: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме практической подготовки (полностью или частично).

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Б1.О.33.06 Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура».

Дисциплина входит в обязательную часть первого блока ООП (ОПОП).

Дисциплина, является важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах волейбола как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий волейболом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по волейболу. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению волейбола (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-3 | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 2 | 5, 6 |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 2 | 5, 6 |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | 2 | 5, 6 |

4. Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом. | 2 | 1 | | | | |
| 2 | Техника игры. | 2 | | 12 | 6 | | |
| 2.1 | Основные понятия и классификация техники. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 2.2 | Техника передачи мяча сверху. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 2.3 | Техника передачи мяча снизу. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 2.4 | Техника нападения. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 2.5 | Техника блокирования. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 2.6 | Техника подачи. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 3 | Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе. | 2 | | 20 | 10 | | |
| 3.1 | Методика обучения приемам и технике игры в нападении. | 2 | | 10 | 5 | | |
| 3.2 | Методика обучения приемам и технике защиты. | 2 | | 10 | 5 | | |
| 4 | Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу. | 2 | 1 | 10 | 6 | | |
| 4.1 | Основные положения Правил соревнований. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 4.2 | Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу. | 2 | | 2 | 2 | | |
| 4.3 | Методика судейства соревнований по волейболу. | 2 | | 2 | 2 | | |
| 4.4 | Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу. | 2 | | 4 | 1 | | |
| 5 | Волейбол в государственной системе физического воспитания. | 2 | | | 2 | | |
| 6 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое). | 2 | | 4 | | | |
| | Итого часов: | | 2 | 46 | 24 | | зачет |

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу. | 5 | 1 | | 2 | | |
| 2 | Техника игры. | 6 | | 2 | 30 | | |
| 2.1 | Основные понятия и классификация техники. | 6 | | | 2 | | |
| 2.2 | Техника передачи мяча сверху. | 6 | | | 6 | | |
| 2.3 | Техника передачи мяча снизу. | 6 | | | 6 | | |
| 2.4 | Техника нападения. | 6 | | | 6 | | |
| 2.5 | Техника блокирования. | 6 | | | 5 | | |
| 2.6 | Техника подачи. | 6 | | | 5 | | |
| 3 | Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе. | 5 | | 2 | 24 | | |
| 3.1 | Методика обучения приемам и технике игры в нападении. | 5 | | 1 | 12 | | |
| 3.2 | Методика обучения приемам и технике защиты. | 5 | | 1 | 12 | | |
| 4 | Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу. | 5 | 1 | | 6 | | |
| 4.1 | Основные положения Правил соревнований. | 5 | | | 2 | | |
| 4.2 | Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу. | 5 | | | 2 | | |
| 4.3 | Методика судейства соревнований по волейболу. | 5 | | | 2 | | |
| 4.4 | Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу. | 5 | | 1 | | | |
| 5 | Волейбол в государственной системе физического воспитания. | 6 | | 1 | 2 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 6 | 64 | | Зачет |

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

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

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

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации:

1. Волейбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Волейбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в волейболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в волейболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам волейболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки волейболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе.
8. Классификации техники игры нападения.
9. Классификация техники игры защиты.
10. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки волейболистов.
11. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
12. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
13. Формы организации и проведения занятий по волейболу.
14. Основные положения правил соревнований по волейболу.
15. Классификация международных и всероссийских соревнований

по волейболу.

16. Основные документы планирования и проведения соревнований по волейболу.

17. Требования к подготовке протоколов соревнований по волейболу

18. Возрастные категории участников соревнований по волейболу.

19. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по волейболу.

20. Основные способы и системы проведения соревнований по волейболу.

21. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Вопросы по правилам игры:

22. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

23. Игровое поле. Размеры, линии, зоны и места на площадке.

24. Стойки, сетка (высота), антенны и ленты.

25. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.

26. Игровая форма и экипировка.

27. Игровой формат. Набор очка, выигрыш партии и матча.

28. Начальная расстановка команды.

29. Позиции и позиционные ошибки.

30. Состояния игры: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке мяч «за».

31. Игра с мячом: удары команды, характеристика удара и ошибки при игре с мячом.

32. Мяч у сетки.

33. Подача (очередность, разрешение, выполнение, ошибки и «заслон»).

34. Блокирование и удары команды, ошибки.

35. Замены игроков и тайм-ауты.

36. Интервалы и смена площадок.

37. Игрок «либеро».

38. Поведение участников и санкции (шкала санкций).

39.Судьи (судейская бригада и судьи).

40.Жесты судей.

41.Методика ведения протокола игры.

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

а) Основная литература:

1) Булыкина Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.

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

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

б)Дополнительная литература:

1)Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению

49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : по направлению 44.03.01 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Булыкина Л.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.,2017.

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

3) Булыкина Л.В. Факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности волейболистов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по волейболу для студентов ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : по направлению 49.04.03, 44.03.01 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Булыкина Л.В., Григорьев В.А., Белов Г.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2016.

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

5) Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография/ В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило.- М.: Спорт, 2019.-192 с.

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

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

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

9) Кунянский В.А. Волейбол: О судьях и судействе / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл.

10) Методика обучения блокированию [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ,

обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Фомин Е.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2015.

11) Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

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

13) Структура и содержание соревновательной деятельности в волейболе: монография / Л. В. Булыкина, А. С. Ананьин. - М.: Спортивная книга, 2019.- 100с.

14) Суханов А.В. Техничко-тактические особенности при обучении блокирования нападающих ударов в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов, обучающихся по направлениям: 49.04.03 «Спорт»; 49.03.01 «Физ. культура» профиль «Спортив. подготовка», «Спортив. подготовка в избр. виде спорта» / В.А. Григорьев, Е.В. Фомин, А.В. Суханов .— М. : РГУФКСМиТ, 2019 .— 56 с. : ил. — Режим доступа <https://lib.rucont.ru/efd/704881>

15) Технология совершенствования скоростной подачи в волейболе: монография/ Л.В.Булыкина, А.В. Дворников. - М.: Спортивная книга, 2019.- 92с.

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

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

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

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

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

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

2) <http://www.sportbox.ru> – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.

3) <http://www.ntvplus.ru> – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС

4) <http://www.eurosport.ru> – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»

5) <http://www.laola1.tv> – официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ

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

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

–программное обеспечение дисциплины:

1) Windows Professional, x64 Ed.;

2) Microsoft Office 2016;

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

4) Acrobat Reader DC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

8.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

| Наименование оборудованных учебных кабинетов и объектов для проведения практических занятий, используемых для обеспечения образовательной деятельности | Оснащенность учебных кабинетов и объектов для проведения практических занятий |
|---|--|
| Аудитория 54в Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4, стр.4 | Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование |

| | |
|---|--|
| <p>Аудитория 54 Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.2, стр.1а</p> | <p>Комплект аудиторной мебели</p> |
| <p>Зал волейбола 230 Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, стр. 4</p> | <p>Комплект спортивного оборудования: Электронное табло 1 шт., Сетка волейбольная соревновательная FIVB 2 шт., Скамейка гимнастическая 2 шт., Стойки волейбольные нетелескопические Schelde Sports 1 шт., Система волейбольная телескопическая SRX (в комплекте 2 стойки, 1 сетка, 2 антенны для сетки с чехлом) 1 шт., Защита (протектор) для волейбольных стоек,высота 200см Schelde 2 шт., Стакан 101мм с кольцом и крышкой Schelde 2 шт., Мягкая защита д/волейбольных стоек 1 шт., Оборудование д/волейбола 2 шт., Занавес д/разделения зала 1 шт., Комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Женская 30 шт., Комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Мужская 30 шт., Конус для разметки 10 шт., Корзина для мячей "Mikasa" 2 шт., Мяч волейбольный 38 шт.</p> |

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.33.02 Волейбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса (очная форма обучения), 3 курса (заочная форма обучения), направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность в фитнесе (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методике волейбола.

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр (очная форма обучения); 5, 6 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

Очная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | Посещение учебных занятий. | Весь период | 24 |
| 2 | Сдача контрольных нормативов. | 37-39 неделя | 10 |
| 3 | Правила соревнований по волейболу. | 39 неделя | 10 |
| 4 | Составление положения о соревнованиях по волейболу. | 28-30 неделя | 8 |
| 5 | Составление отчета о проведенном соревновании по волейболу. | 28-30 неделя | 8 |
| 6 | Судейство учебной игры. | 30-38 неделя | 5 |
| 7 | Составление план - конспекта занятия. | 28-29 неделя | 10 |
| 8 | Проведение учебного занятия. | 30-38 неделя | 10 |
| | Зачёт. | 40 неделя | 15 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом. | 5 |
| 2 | Написание реферата. | 5 |
| 3 | Презентация по теме «История развития волейбола». | 5 |

Заочная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Посещение учебных занятий | 12 |
| 2 | Правила соревнований по волейболу | 15 |
| 3 | Составление положения о соревнованиях по волейболу | 10 |
| 4 | Составление отчета о проведенном соревновании по волейболу. | 10 |
| 5 | Судейство учебной игры | 15 |
| 6 | Составление план - конспекта занятия | 15 |
| 7 | Презентация по теме «История развития волейбола». | 8 |
| | Зачёт | 15 |
| | ИТОГО | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом. | 5 |
| 2 | Написание реферата. | 5 |
| 3 | Презентация по теме «История развития волейбола». | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики волейбола**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.06 Волейбол»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

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

3.Цель освоения дисциплины: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

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

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

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом. | 2 | 1 | | | | |
| 2 | Техника игры. | 2 | | 12 | 6 | | |
| 2.1 | Основные понятия и классификация техники. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 2.2 | Техника передачи мяча сверху. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 2.3 | Техника передачи мяча снизу. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 2.4 | Техника нападения. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 2.5 | Техника блокирования. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 2.6 | Техника подачи. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 3 | Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе. | 2 | | 20 | 10 | | |
| 3.1 | Методика обучения приемам и технике игры в нападении. | 2 | | 10 | 5 | | |
| 3.2 | Методика обучения приемам и технике защиты. | 2 | | 10 | 5 | | |
| 4 | Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу. | 2 | 1 | 10 | 6 | | |
| 4.1 | Основные положения Правил соревнований. | 2 | | 2 | 1 | | |
| 4.2 | Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу. | 2 | | 2 | 2 | | |
| 4.3 | Методика судейства соревнований по волейболу. | 2 | | 2 | 2 | | |
| 4.4 | Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу. | 2 | | 4 | 1 | | |
| 5 | Волейбол в государственной системе физического воспитания. | 2 | | | 2 | | |
| 6 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое). | 2 | | 4 | | | |
| Итого часов: | | | 2 | 46 | 24 | | зачет |

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу. | 5 | 1 | | 2 | | |
| 2 | Техника игры. | 6 | | 2 | 30 | | |
| 2.1 | Основные понятия и классификация техники. | 6 | | | 2 | | |
| 2.2 | Техника передачи мяча сверху. | 6 | | | 6 | | |
| 2.3 | Техника передачи мяча снизу. | 6 | | | 6 | | |
| 2.4 | Техника нападения. | 6 | | | 6 | | |
| 2.5 | Техника блокирования. | 6 | | | 5 | | |
| 2.6 | Техника подачи. | 6 | | | 5 | | |
| 3 | Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе. | 5 | | 2 | 24 | | |
| 3.1 | Методика обучения приемам и технике игры в нападении. | 5 | | 1 | 12 | | |
| 3.2 | Методика обучения приемам и технике защиты. | 5 | | 1 | 12 | | |
| 4 | Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу. | 5 | 1 | | 6 | | |
| 4.1 | Основные положения Правил соревнований. | 5 | | | 2 | | |
| 4.2 | Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу. | 5 | | | 2 | | |
| 4.3 | Методика судейства соревнований по волейболу. | 5 | | | 2 | | |
| 4.4 | Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу. | 5 | | 1 | | | |
| 5 | Волейбол в государственной системе физического воспитания. | 6 | | 1 | 2 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 6 | 64 | | Зачет |

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики гандбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.07 Гандбол»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики гандбола
Протокол № 5 от «26» сентября 2020 г.

Составитель:

Жийяр Марина Владимировна - доктор педагогических наук, профессор,
зав. кафедрой кафедры теории и методики гандбола РГУФКСМиТ
Обивалина Мария Сергеевна, старший преподаватель кафедры теории и
методики гандбола РГУФКСМиТ

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.О.33.07 Гандбол является:

ознакомление студентов с основами гандбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на освоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по гандболу с контингентом различного возраста, уровня подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Модуль Б1.О.33.07 «Гандбол» относится к обязательной части дисциплины РУП ООП «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности». Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: теория и методика физической культуры, теория спорта, , теория детско-юношеского спорта, физическая культура и спорт. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-3 | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и | 6 | 7, 8 |

| | | | |
|----------|---|---|---|
| ОПК-3.1. | физической подготовке Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 6 | 7 |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | 6 | 7 |

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часа.

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Общие основы гандбола | 6 | | | 2 | | Семестровый зачет |
| 1.1 | История возникновения и современное развитие гандбола | 6 | | | 2 | | |
| 2 | Содержание игровой деятельности в гандболе | 6 | 2 | 24 | 10 | | |
| 2.1 | Основы правил игры | 6 | 2 | 6 | 2 | | |
| 2.2 | Основы техники игры в гандбол | 6 | | 8 | 4 | | |
| 2.3 | Основы тактики игры в гандбол | 6 | | 6 | 2 | | |
| 2.4 | Физическая подготовка гандболиста | 6 | | 4 | 2 | | |
| 3 | Формирование навыков педагогического мастерства | 6 | | 20 | 12 | | |
| 3.1 | Методика обучения технике гандбола | 6 | | 4 | 4 | | |
| 3.2 | Методика обучения тактике гандбола | 6 | | 4 | 2 | | |
| 3.3 | Методика физической подготовки гандболиста | 6 | | 4 | 2 | | |
| 3.4 | Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности | 6 | | 4 | 2 | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------|----------|-----------|-----------|--|--|
| | на материале средств гандбола | | | | | |
| | Итого часов: | 2 | 46 | 24 | | |

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) | |
|------------|--|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|--|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | | |
| 1 | Общие основы гандбола | 7 | | | 4 | | Семестровый зачет | |
| 1.1 | История возникновения и развитие гандбола | 7 | | | 4 | | | |
| 2 | Содержание игровой деятельности в гандболе | 7 | 2 | 4 | 26 | | | |
| 2.1 | Основы правил игры | | | | 8 | | | |
| 2.2 | Основы техники игры в гандбол | 7 | 2 | 2 | 8 | | | |
| 2.3 | Основы тактики игры в гандбол | 7 | | 2 | 6 | | | |
| 2.4 | Физическая подготовка гандболиста | 7 | | | 4 | | | |
| 3 | Формирование навыков педагогического мастерства | 8 | | 2 | 34 | | | |
| 3.1 | Методика обучения технике гандбола | 8 | | 2 | 12 | | | |
| 3.2 | Методика обучения тактике гандбола | 8 | | | 10 | | | |
| 3.3 | Методика физической подготовки гандболиста | 8 | | | 4 | | | |
| 3.4 | Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола | 8 | | | 8 | | | |
| | Итого часов: | | 2 | 6 | 64 | | | |

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

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

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

5.2.1 Тематика докладов, рефератов, эссе, для самостоятельной работы студентов:

1. История возникновения гандбола.
2. Современное состояние гандбола в России и в мире
3. Крупнейшие международные соревнования и турниры по гандболу.
4. Результаты выступлений российских гандболистов и гандболисток на международных соревнованиях – Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.
5. Современные правила гандбола и их эволюция.
6. Система и календарь соревнований в гандболе.
7. Методика организации и проведения соревнований по гандболу.
8. Методика судейства соревнований в гандболе.
9. Общая характеристика игры.
10. Классификация техники игры в гандбол.
11. Тактика игры в нападении в гандболе.
12. Тактика игры в защите в гандболе.
13. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
14. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
15. Методика обучения технике ведения мяча.
16. Методика обучения обманным движениям.
17. Методика обучения передачам мяча.
18. Методика обучения броскам в безопорном положении.
19. Методика обучения броскам в падении.
20. Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении
21. Травматизм на занятиях по гандболу.
22. Гигиенические требования к местам проведения занятий по гандболу.
23. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по гандболу.

24. Роль и значение физической подготовки, как основного средства профилактики травматизма гандболистов.

25. Средства и методы оказания первой помощи при спортивных травмах

5.2.2 Контрольные упражнения по технической подготовке

| Оценка по шкале ECTS | F | D | C | B | A |
|--|---|--|--|---|---|
| | неудовлетворительно | удовлетворительно | хорошо | отлично | |
| зачет/незачет | незачтено | | зачтено | | |
| «Комплексное упражнение» (сек) | Юноши – 28 сек и больше Девушки – 32 сек и больше. | Юноши – 27 сек Девушки – 31 сек. | Юноши – 26 сек Девушки – 30сек | Юноши – 25 сек Девушки – 29 сек | Юноши менее 24 сек Девушки менее 28 сек |
| «Остановка на две с уходом влево/вправо» | - технические элементы упражнения выполнены неверно, с нарушениями правил. | - технические элементы упражнения выполнены верно, при этом выполняя упражнения студент искажает технику выполнения. | - технические элементы упражнения выполнены верно, с незначительными погрешностями (скорость выполнения и точность) | - четкое выполнение технического элемента – упражнение выполнено верно, без нарушений правил | - |
| «Ведение мяча 30 м одной рукой» | Юноши – 5 сек и больше Девушки – 5,5 сек и больше | Юноши – 5,0 сек Девушки – 5,4 сек. | Юноши – 4,8 сек Девушки – 5,2 сек | Юноши – 4,6 сек Девушки – 5,0 сек | Юноши менее 4,4 сек Девушки менее 4,8 сек |
| «Бросок мяча на точность» | технические элементы упражнения выполнены неверно, мяч заброшен в ворота: - менее 5 попаданий из 12 бросков для девушек; - менее 6 попаданий – для юношей | технические элементы упражнения выполнены верно, мяч заброшен в ворота: 5-6 раз для девушек; 6-7 раз для юношей. | технические элементы упражнения выполнены верно, мяч заброшен в ворота: 8-9 раз из 12-ти для юношей; 7-8 – для девушек | технические элементы упражнения выполнены верно, мяч заброшен в ворота: 10-11 раз из 12-ти для юношей; 9-10 – для девушек | технические элементы упражнения выполнены верно, мяч заброшен в ворота: 12 раз из 12-ти для юношей; 11-12 – для девушек |
| Оценка в баллах | Не сдано | 10 | 15 | 20 | 25 |

5.2.3 Контрольные задания на практических занятиях:

5.2.3.1. Проведение части занятия:

1. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему ловля и передача мяча.

2. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема ловля и передача мяча.

3. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему ведение мяча в движении.
4. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема ведение мяча в движении.
5. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему ведение мяча в движении с изменением направления.
6. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема ведение мяча в движении с изменением направления.
7. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему бросок мяча в опорном положении.
8. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема бросок мяча в опорном положении.
9. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему бросок мяча в прыжке (безопорном положении).
10. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема бросок мяча в прыжке (безопорном положении).
11. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему финт (обманное движение).
12. Проведение части занятия на этапе о совершенствования технического приема финт (обманное движение)

5.2.3.2. Составить план-конспект урока (части урока):

1. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему ловля и передача мяча.
2. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема ловля и передача мяча.
3. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему ведение мяча в движении.
4. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема ведение мяча в движении.
5. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему ведение мяча в движении с изменением направления.
6. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема ведение мяча в движении с изменением направления.
7. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему бросок мяча в опорном положении.
8. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема бросок мяча в опорном положении.
9. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему бросок мяча в прыжке (безопорном положении).
10. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема бросок мяча в прыжке (безопорном положении).
11. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему финт (обманное движение).
12. Написание плана конспекта занятия на этапе о совершенствования технического приема финт (обманное движение)

5.2.4. Перечень контрольных вопросов к зачету

Вопросы по правилам игры:

1. Общая характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровая площадка для гандбола. Размеры и разметка.
3. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
4. Игровая форма и экипировка.
5. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
6. Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.
7. Замена игроков.
8. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
9. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
10. Нарушения: Пробежка.
11. Нарушения: 3 секунды.
12. Методика ведения протокола игры в гандбол.
13. Спортивные достижения российских гандболистов и гандболисток.

Вопросы по методике обучения:

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

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

21. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе закрепления.

22. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе совершенствования.

23. Контроль физической подготовленности занимающихся гандболом

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту модуль «Гандбол»

а) Основная литература:

1. Игнатъева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатъева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.

2. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с

б) дополнительная литература:

1. Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам.: Учеб. пособие/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 с.

2. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. Резерва / Авт.-сост.: В.Я.Игнатъева, В.С.Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Сов.спорт, 2003. – 115 с.

3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Academia, 2004. – 518 с. – (Высш.образование).

4. Правила игры в гандбол: (Официальные правила ИГФ). – М.: Б.и., 2010. – 90 с.

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

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

1.<http://www.rushandball.ru> - официальный сайт Федерации гандбола России

2.<http://www.ihf.com> - официальный сайт Международной федерации гандбола (ИГФ)

3.<http://www.ehf.com> - официальный сайт Европейской федерации гандбола (ЕГФ)

4.<http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

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

сайты гандбольных клубов и национальных федераций

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
 2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
 3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
 4. Специализированный зал (модуль В).
 5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:
Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.
Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
Плеер DVD BVK – 2007 г.
Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
Монитор сердечного ритма Polar S-610.
6. Спортивный инвентарь
- Гандбольные мячи (мужской размер) – 40 штук;
 - Гандбольные мячи (женский размер) – 30 штук;
 - Гантели виниловые – 10 штук;
 - Медицинболы 1 кг – 5 штук;
 - Набивные мячи – 30 штук;
 - Обводные стойки – 12 штук;

- Скакалки – 30 штук
- Степ-платформы – 12 штук
- Мини-барьеры – 6 штук

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **Б1.О.33.07 Гандбол для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса очной формы обучения, 4 курса заочной формы направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика гандбола.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр (очная форма), 7-8 семестр (заочная форма)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹ | Максимальное кол-во баллов |
|----|--|---|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по теме «Правила игры в гандбол» | 2 неделя | 5 |
| 2 | Проведение подготовительной части занятия по гандболу | 4 неделя | 10 |
| 3 | Выступление на семинаре «Классификация техники игры в гандбол» | 5 неделя | 5 |
| 4 | Презентация «Тактика игры в гандбол» | 6 неделя | 5 |
| 5 | Выполнение практического задания №1 - Конспект по методике обучения технике игры в гандбол | 8 неделя | 5 |
| 6 | Выполнение практического задания 2 «Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке гандболистов» | 10 неделя | 5 |
| 7 | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по гандболу | 11неделя | 10 |
| 8 | Профессионально-педагогические навыки обучения технике гандбола | 12 неделя | 10 |
| 9 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке гандболистов | 13 неделя | 5 |
| 10 | Демонстрация техники игры в нападении (защите) | 16 неделя | 10 |
| 11 | Посещение занятий | Весь период | 10 |
| | Зачёт | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

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

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по разделу «Правила безопасности при выполнении физических упражнений»</i> | 5 |
| 2 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований по гандболу»</i> | 5 |
| 4 | <i>Написание реферата по теме «Основные вехи развития отечественного гандбола»</i> | 5 |
| 5 | <i>Презентация по теме «Гандбол в системе физического воспитания»</i> | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики гандбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.07 Гандбол»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 по очной форме обучения, 7 и 8 по заочной форме.

Цель освоения дисциплины: ознакомление студентов с основами гандбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на освоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по гандболу с контингентом различного возраста, уровня подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-3 | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 6 | 7,8 |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 6 | 7 |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной | 6 | 7 |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | | |
|--|---|--|--|

4.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Общие основы гандбола | 6 | | | 2 | | Семестровый зачет |
| 1.1 | История возникновения и современное развитие гандбола | 6 | | | 2 | | |
| 2 | Содержание игровой деятельности в гандболе | 6 | 2 | 24 | 10 | | |
| 2.1 | Основы правил игры | 6 | | 6 | 2 | | |
| 2.2 | Основы техники игры в гандбол | 6 | 2 | 8 | 4 | | |
| 2.3 | Основы тактики игры в гандбол | 6 | | 6 | 2 | | |
| 2.4 | Физическая подготовка гандболиста | 6 | | 4 | 2 | | |
| 3 | Формирование навыков педагогического мастерства | 6 | | 20 | 12 | | |
| 3.1 | Методика обучения технике гандбола | 6 | | 4 | 4 | | |
| 3.2 | Методика обучения тактике гандбола | 6 | | 4 | 2 | | |
| 3.3 | Методика физической подготовки гандболиста | 6 | | 4 | 2 | | |
| 3.4 | Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола | 6 | | 4 | 2 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 46 | 24 | | |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|---|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Общие основы гандбола | 7 | | | 4 | | Семестровый зачет |
| 1.1 | История возникновения и современное развитие гандбола | 7 | | | 4 | | |
| 2 | Содержание игровой деятельности в гандболе | 7 | 2 | 4 | 26 | | |
| 2.1 | Основы правил игры | | | | 8 | | |
| 2.2 | Основы техники игры в гандбол | 7 | 2 | 2 | 8 | | |
| 2.3 | Основы тактики игры в гандбол | 7 | | 2 | 6 | | |
| 2.4 | Физическая подготовка гандболиста | 7 | | | 4 | | |
| 3 | Формирование навыков педагогического мастерства | 8 | | 2 | 34 | | |
| 3.1 | Методика обучения технике гандбола | 8 | | 2 | 12 | | |
| 3.2 | Методика обучения тактике гандбола | 8 | | | 10 | | |
| 3.3 | Методика физической подготовки гандболиста | 8 | | | 4 | | |
| 3.4 | Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола | 8 | | | 8 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 6 | 64 | | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физической культуры

Кафедра «Теории и методики футбола»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.08– Футбол»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
теории и методики футбола
Протокол № 5 от «30» сентября 2020 г.

Составитель: Шагин Никита Игоревич - кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ
ВО «РГУФКСМиТ»,
Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры «Теории
и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

1. Цель освоения дисциплины «Футбол»:

Целями освоения дисциплины «Футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

2. Место дисциплины «Футбол» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| | | | |

| | | | |
|----------------|---|---|-----|
| ОПК-3 | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | 5 | 7-8 |
| ОПК-3.1 | . Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 5 | 7-8 |
| ОПК-3.2 | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | 5 | 7-8 |

4. Структура и содержание дисциплины «Футбол»

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

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | Контроль | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|---|---------|---|---------------------------|------------------------|------------------------------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | | |
| 1 | История возникновения и развития игры в футбол | 5 | 2 | | | Подготовка и защита реферата | Опрос |
| 1.1 | История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития | 5 | 1 | | | | |
| 1.2 | История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития | 5 | 1 | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|---|----------|-----------|-----------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 2 | Организация проведения соревнований | 5 | | 10 | 12 | Написание тестовых заданий | Тестирование |
| 2.1 | Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях | 5 | | 2 | 6 | | |
| 2.2 | Методика судейства. Правила игры в футбол | 5 | | 8 | 6 | | |
| 3 | Техника игры в футбол | 5 | | 36 | 12 | Сдача практических нормативов | <i>Сдача практических нормативов</i> |
| 3.1 | Техника игры | 5 | | 8 | 4 | | |
| 3.2 | Основы методики обучения и совершенствования техники | 5 | | 14 | 4 | | |
| 3.3 | Средства и методы технической подготовки футболистов | 5 | | 14 | 4 | | |
| Итого часов: 72 | | | 2 | 46 | 24 | | Зачет (2 з.е.) |

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|-----------------------------------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | История возникновения и развития игры в футбол | 7 | 2 | | 16 | Подготовка и защита реферата | <i>Опрос</i> |
| 1.1 | История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития | 7 | 1 | | 8 | | |
| 1.2 | История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития | 7 | 1 | | 8 | | |
| 2 | Организация проведения соревнований | 7 | | 4 | 14 | Написание тестовых заданий | <i>Тестирование</i> |
| 2.1 | Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях | 7 | | 2 | 6 | | |
| 2.2 | Методика судейства. Правила | 7 | | 2 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|---|----------|----------|-----------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | игры в футбол | | | | | | |
| 3 | Техника игры в футбол | 8 | | 2 | 34 | Сдача практических нормативов | <i>Сдача практических нормативов</i> |
| 3.1 | Техника игры | 8 | | 2 | 12 | | |
| 3.2 | Основы методики обучения и совершенствования техники | | | | 12 | | |
| 3.3 | Средства и методы технической подготовки футболистов | 8 | | | 10 | | |
| Итого часов: 72 | | | 2 | 6 | 64 | | Зачет 2 з.е. |

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Футбол»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Футбол»

(Приложения к рабочей программе дисциплины «Футбол»)

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Футбол»

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

Практические нормативы по технической подготовке:

Норматив 1. Жонглирование мячом

Норматив выполняется в ограниченном пространстве квадрате 5х5 м. Мяч подбрасывается руками, после чего по нему производится удар в воздух ногой через себя, студент в это время разворачивается на 180 градусов.

После касания мячом земли студент производит удар по мячу другой ногой, опять посылая его в воздух через себя с разворотом при этом на 180 градусов.

Оценка: «зачёт» - не менее 12 раз подряд.

Норматив 2. Введение мяча с изменением направления

Студент располагается на линии старта с мячом в ногах. После того как он начинает движение (ведение мяча), преподаватель включает секундомер и засекает время. Необходимо обвести 5 конусов на расстоянии 5 м друг от друга и остановить мяч на линии финиша. Время фиксируется после полной остановки мяча на линии финиша.

Оценка: «зачет» - 9,5 сек

Норматив 3. Удар в ворота

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в мини-футбольные ворота (2х3 м) по неподвижному мячу. Следует попасть в ворота верхом (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху).

Оценка: «зачёт» - не менее трёх точных попаданий из 5 ударов.

Темы рефератов

- 1) «Развитие футбола с 1863 года до наших дней»
- 2) «Развитие и становление футбола в Российской империи и СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»
- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»

- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»
- 11) «Особенности технической подготовки вратаря»
- 12) «Методика начального обучения техники передвижения»

Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины

«Футбол»:

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Развитие футбола в Англии с середины XIX века до образования ФИФА
3. Основные этапы развития футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских Играх, в Чемпионатах Мира и Европы
4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание
5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше
6. Правила игры в футбол: их влияние на характер и содержание игры
7. Изложение основных положений из разделов правил игры
8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.
Взаимодействие главного судьи с помощниками, судьями на линии и резервным судьей
9. Понятие о технике. Классификация техники
10. Техника передвижений и техника владения мячом
11. Виды ударов по мячу
12. Средства и методы технической подготовки футболистов
13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом

14. Обучение технике передвижений
15. Средства и методы тактической подготовки
16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.
Виды тактики в футболе
17. Средства и методы тактической подготовки
18. Характеристика физических качеств футболистов
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Футбол»

а) Основная литература:

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.
2. Спирин А.Н., Будогосский А.Д. Правила игры. Вопросы и ответы.-М.: Олимпия Пресс,2015.-272 с., ил.

б) Дополнительная литература:

1. Российский футбол за 100 лет. /Добронравов И.С., Соловьёв В.В., Травкин Н.И., Щеглов М.И.-М.: Советский спорт,1998.-724 с.
2. Правила игры. - Цюрих,2013-2014.-133 с.

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

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

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

программное обеспечение дисциплины:

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

□ современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Футбол»:

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

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

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

4. Футбольный зал.

5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

6. Спортивный инвентарь и оборудование:

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки

- конусы
- стойки
- обручи

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Б1.О.33.08– Футбол», 3 курса очной формы и 4 курса заочной формы обучения, Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины «Футбол»: V семестр очная форма, VII-VIII семестр заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Посещение занятий</i> | <i>В течение семестра</i> | 20 |
| 2 | <i>Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота»</i> | <i>В течение семестра</i> | 5 |
| 3 | <i>Выполнение практического задания №2: «Ведение мяча с изменением направления»</i> | <i>В течение семестра</i> | 5 |
| 4 | <i>Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом»</i> | <i>В течение семестра</i> | 5 |
| 5 | <i>Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»</i> | <i>В течение семестра</i> | 10 |
| 6 | <i>Написание и защита реферата по теме «История развития футбола»</i> | <i>В течение семестра</i> | 15 |
| 7 | <i>Деловая игра «Методика судейства»</i> | <i>В течение семестра</i> | 15 |
| 8 | <i>Письменный опрос «История развития игры»</i> | | 5 |
| | Зачёт | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по разделу «Правила игры в футбол»</i> | 5 |
| 2 | <i>Подготовка доклада «Международный футбол», пропущенному</i> | 10 |

| | | |
|---|--|----|
| | <i>студентом</i> | |
| 3 | <i>Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований»</i> | 10 |
| 4 | <i>Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного футбола»</i> | 15 |
| 5 | <i>Презентация по теме «Футбол в системе физического воспитания»</i> | 10 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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 «Теории и методики футбола»

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.О.33.08– Футбол»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часа

2. Семестр освоения дисциплины «Футбол»: 5 семестр для очной формы обучения; 7,8 семестр для заочной формы обучения

3. Целью освоения дисциплины «Футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Футбол», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| <i>ОПК-3</i> | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i> | 5 | 7-8 |
| <i>ОПК-3.1</i> | . Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 5 | 7-8 |
| <i>ОПК-3.2</i> | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной | 5 | 7-8 |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | | |
|--|---|--|--|

5. Структура и содержание дисциплины «Футбол»

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|-------------------------------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | История возникновения и развития игры в футбол | 5 | 2 | | | Подготовка и защита реферата | <i>Опрос</i> |
| 1.1 | История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития | 5 | 1 | | | | |
| 1.2 | История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития | 5 | 1 | | | | |
| 2 | Организация проведения соревнований | 5 | | 10 | 12 | Написание тестовых заданий | Тестирование |
| 2.1 | Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях | 5 | | 2 | 6 | | |
| 2.2 | Методика судейства. Правила игры в футбол | 5 | | 8 | 6 | | |
| 3 | Техника игры в футбол | 5 | | 36 | 12 | Сдача практических нормативов | <i>Сдача практических нормативов</i> |
| 3.1 | Техника игры | 5 | | 8 | 4 | | |
| 3.2 | Основы методики | 5 | | 14 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|---|----------|-----------|-----------|--|-----------------------|
| | обучения и совершенствования техники | | | | | | |
| 3.3 | Средства и методы технической подготовки футболистов | 5 | | 14 | 4 | | |
| Итого часов: 72 | | | 2 | 46 | 24 | | Зачет (2 з.е.) |

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------------|---|---------|---|----------------------|------------------------|--------------------------------------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | История возникновения и развития игры в футбол | 7 | 2 | | 16 | Подготовка и защита реферата | <i>Опрос</i> |
| 1.1 | История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития | 7 | 1 | | 8 | | |
| 1.2 | История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития | 7 | 1 | | 8 | | |
| 2 | Организация проведения соревнований | 7 | | 4 | 14 | Написание тестовых заданий | <i>Тестирование</i> |
| 2.1 | Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях | 7 | | 2 | 6 | | |
| 2.2 | Методика судейства. Правила игры в футбол | 7 | | 2 | 8 | | |
| 3 | Техника игры в футбол | 8 | | 2 | 34 | Сдача практических нормативов | <i>Сдача практических нормативов</i> |
| 3.1 | Техника игры | 8 | | 2 | 12 | | |
| 3.2 | Основы методики обучения и совершенствования техники | | | | 12 | | |
| 3.3 | Средства и методы технической подготовки футболистов | 8 | | | 10 | | |
| Итого часов: 72 | | | 2 | 6 | 64 | | Зачет 2 з.е. |

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики лыжного спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.09 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории методике лыжного спорта

Протокол № 2 от «21» сентября 2020 г.

Составители:

Баталов Алексей Григорьевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ лыжного спорта,

Бурдина Марина Евгеньевна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ лыжного спорта,

Сенатская Валентина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры ТиМ лыжного спорта

1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Лыжные гонки» являются:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжных гонок как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта;
- ознакомление с техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъёмов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;
- ознакомление с организацией и проведением занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учётом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- ознакомление со спецификой организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Дисциплина «Лыжные гонки» относится к дисциплинам обязательной части.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим абитуриентам.

Освоение дисциплины «Лыжные гонки» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, прохождению практики.

Специфика данной дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации и проведении практических занятий.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | | | |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 2 | 3 |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | 2 | 3 |

4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта | 2 | 2 | 2 | 3 | | |
| 2 | Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки» | 2 | 2 | | 1 | | |
| 3 | Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России | 2 | - | | 1 | | |
| 4 | Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта | 2 | - | 2 | 1 | | |
| 5 | Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж | 2 | - | 2 | 3 | | |
| 6 | Тема 2.1.: Лыжный инвентарь | 2 | - | 2 | 1 | | |
| 7 | Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника | 2 | - | | 1 | | |
| 8 | Тема 2.3.: Подготовка лыж | 2 | - | | 1 | | |
| 9 | Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах | 2 | - | 40 | 18 | | |
| 10 | Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения | 2 | - | 2 | 2 | | |
| 11 | Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения | 2 | - | 2 | 2 | | |
| 12 | Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах | 2 | - | 4 | 2 | | |
| 13 | Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам | 2 | - | 6 | 2 | | |
| 14 | Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам | 2 | - | 6 | 2 | | |
| 15 | Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах | 2 | - | 4 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|--|
| 16 | Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне | 2 | - | 4 | 2 | | |
| 17 | Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах | 2 | - | 6 | 2 | | |
| 18 | Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах | 2 | - | 6 | 2 | | |
| 19 | Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления | 2 | - | 8 | 7 | | |
| 20 | Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах | 2 | - | 4 | 1 | | |
| 21 | Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников | 2 | - | | 1 | | |
| 22 | Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников | 2 | - | | 1 | | |
| 23 | Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих | 2 | - | 4 | 1 | | |
| 24 | Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения | 2 | - | | 1 | | |
| 25 | Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья | 2 | - | | 1 | | |
| 26 | Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками | 2 | - | | 1 | | |
| 27 | Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков | 2 | - | 4 | 5 | | |
| 28 | Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года | 2 | - | 2 | 1 | | |
| 29 | Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков | 2 | - | | 1 | | |
| 30 | Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков | 2 | - | 2 | 1 | | |
| 31 | Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков | 2 | - | | 1 | | |
| 32 | Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки | 2 | - | | 1 | | |
| 33 | Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам | 2 | - | 6 | 8 | | |
| 34 | Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс | 2 | - | 2 | 1 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|----------|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 35 | Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам | 2 | - | | 1 | | |
| 36 | Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам | 2 | - | | 1 | | |
| 37 | Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам | 2 | - | | 1 | | |
| 38 | Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок | 2 | - | 4 | 4 | | |
| 39 | Итого часов: | 2 | 2 | 62 | 44 | | Зачёт |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта | 3 | 2 | 0,5 | 8 | | |
| 2 | Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки» | 3 | 2 | | 2 | | |
| 3 | Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России | 3 | - | 0,5 | 3 | | |
| 4 | Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта | 3 | - | | 3 | | |
| 5 | Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж | 3 | - | 0,5 | 9 | | |
| 6 | Тема 2.1.: Лыжный инвентарь | 3 | - | 0,5 | 3 | | |
| 7 | Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника | 3 | - | | 3 | | |
| 8 | Тема 2.3.: Подготовка лыж | 3 | - | | 3 | | |
| 9 | Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах | 3 | - | 6 | 36 | | |
| 10 | Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 11 | Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 12 | Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах | 3 | - | 1 | 4 | | |
| 13 | Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным | 3 | - | 1 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|-----|----|--|--|
| | ходам | | | | | | |
| 14 | Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам | 3 | - | 1 | 4 | | |
| 15 | Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 16 | Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 17 | Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 18 | Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 19 | Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления | 3 | - | 1 | 20 | | |
| 20 | Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах | 3 | - | 0,5 | 3 | | |
| 21 | Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников | 3 | - | | 3 | | |
| 22 | Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников | 3 | - | | 3 | | |
| 23 | Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих | 3 | - | 0,5 | 3 | | |
| 24 | Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения | 3 | - | | 3 | | |
| 25 | Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья | 3 | - | | 3 | | |
| 26 | Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками | 3 | - | | 2 | | |
| 27 | Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков | 3 | - | 1 | 11 | | |
| 28 | Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года | 3 | - | 0,5 | 2 | | |
| 29 | Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков | 3 | - | | 2 | | |
| 30 | Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков | 3 | - | 0,5 | 2 | | |
| 31 | Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков | 3 | - | | 3 | | |
| 32 | Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки | 3 | - | | 2 | | |
| 33 | Раздел 6: Организация и | 3 | - | 1 | 12 | | |

| | | | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| | проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам | | | | | | |
| 34 | Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс | 3 | - | 0,5 | 2 | | |
| 35 | Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам | 3 | - | | 2 | | |
| 36 | Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам | 3 | - | | 2 | | |
| 37 | Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам | 3 | - | | 2 | | |
| 38 | Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 39 | Итого часов: | 3 | 2 | 10 | 96 | | Зачёт |

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:
 - лыжные гонки.
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Классификация способов передвижения на лыжах:
 - классические и коньковые лыжные ходы;
 - переходы с хода на ход;
 - способы подъёмов;
 - стойки спусков;
 - способы торможений;
 - способы поворотов в движении и на месте;
 - преодоление неровностей.
7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения .
9. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
11. Основные дидактические принципы обучения.
12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
13. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
16. Требования к разработке плана-конспекта.
17. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъёмов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.

20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
21. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
22. Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.
23. Этапы многолетней подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный (начальной и углубленной специализации), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
24. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
25. Основы периодизации годичного тренировочного макроцикла.
26. Основные, специальноподготовительные, общеподготовительные средства тренировки.
27. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годичного макроцикла.
28. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
29. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.
30. Общие принципы распределения тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.
31. Общая характеристика методов тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, а также игровые и круговые формы тренировок.
32. Примерные показатели годового объема циклической нагрузки лыжника на этапе начальной подготовки.
33. Динамика годового объема циклической нагрузки (в км) в процессе многолетней подготовки.
34. Воспитание спортсмена как личности – главная задача всех этапов многолетней подготовки.
35. Роль личности педагога-тренера в нравственном воспитании. Взаимосвязь обучения, тренировки и воспитания.
36. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время.
37. Оздоровительная эффективность занятий лыжами.
38. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников.
39. Государственная программа по лыжной подготовке для школьников 1-11-х классов.
40. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж.
41. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.
42. Использование занятий лыжами в физическом воспитании военнослужащих.
43. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
44. Оценка физической подготовленности по системе Купера (в очках).

45. Возрастная градация участников соревнований среди лыжников старше 30 лет.
46. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.
47. Специальные соревнования на лыжах для инвалидов различных категорий.
48. Требования к подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега.
49. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы.
50. Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъёма/спуска, перепад высоты.
51. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.
52. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей и для лыжников-гонщиков разной квалификации.
53. Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.
54. Требования к разработке «Календарного плана соревнований».
55. Основные разделы «Положения о соревнованиях».
56. Правила заполнения заявки и карточки участника.
57. Общие требования к судейству соревнований третьей категории.
58. Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам.
59. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.
60. Расчет времени интервального старта по номеру участника.
61. Лыжные гонки как объективно оцениваемый вид спорта, причины отсутствия официальной регистрации рекордов.
62. Методика определения результатов соревнований, проводимых с интервальным стартом.
63. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом.
64. Специфика определения результатов в лыжном спринте, эстафете и в соревнованиях с общего старта.
65. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов.
66. Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов.
67. Методика перерасчета результатов по возрастному коэффициенту.
68. Новые модели организации и проведения оздоровительных спортивно-развлекательных состязаний на лыжах.

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

а) Основная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.
2. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период : учебное пособие : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.
3. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

б) Дополнительная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Флинта: Наука, 2004. – 319 с.
2. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учебное пособие : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005. – 224 с.
3. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту : учеб. – метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г. В. Скорохатова, В. В. Фарбей ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 147 с.

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

1. <http://www.flgr.ru/> – сайт федерации лыжных гонок России.
2. <http://www.fis-ski.com/> – сайт международной федерации лыжного спорта.
3. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

- программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30.
3. Локальная антивирусная программа – Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Национальный цифровой ресурс «Рукоонт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

4. Комплекты лыжного инвентаря – лыжи, палки, ботинки, крепления.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Лыжные гонки

для обучающихся института спорта и физического воспитания 1-2 курсов,
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр очная форма обучения, 3 семестр заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачёт 2 семестр – очной формы обучения, зачет 3 семестр – заочной 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) ¹ | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|----------------------------|
| 1 | Посещение лекционного и практических занятий | 1, 2, 3 семестр | 18 баллов |
| 2 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта» | 1, 2, 3 семестр | 3 балла |
| 3 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж» | 1, 2, 3 семестр | 3 балла |
| 4 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Основы техники передвижения на лыжах» | 1, 2, 3 семестр | 3 балла |
| 5 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Методика обучения способам передвижения на лыжах» | 1, 2, 3 семестр | 3 балла |
| 6 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика» | 1, 2, 3 семестр | 3 балла |
| 7 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6. «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения» | 1, 2, 3 семестр | 3 балла |
| 8 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7. «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах» | 1, 2, 3 семестр | 3 балла |

| | | | | |
|----|--|-----|-----------------|-----------|
| 9 | Тесты действий «Имитация техники классических лыжных ходов на месте и в движении» | | 1, 2, 3 семестр | 6 баллов |
| | Попеременный двухшажный классический ход | 2 б | | |
| | Одновременный одношажный классический ход | 2 б | | |
| | Одновременный бесшажный классический ход | 2 б | | |
| 10 | Тесты действий «Демонстрация техники классических лыжных ходов в движении на лыжах» | | 1, 2, 3 семестр | 6 баллов |
| | Попеременный двухшажный классический ход | 2 б | | |
| | Одновременный одношажный классический ход | 2 б | | |
| | Одновременный бесшажный классический ход | 2 б | | |
| 11 | Тесты действий «Демонстрация техники коньковых лыжных ходов в движении на лыжах» | | 1, 2, 3 семестр | 6 баллов |
| | Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант) | 2 б | | |
| | Одновременный двухшажный коньковый ход | 2 б | | |
| | Одновременный одношажный коньковый ход | 2 б | | |
| 12 | Тесты действий «Демонстрация техники способов подъёмов на лыжах» | | 1, 2, 3 семестр | 4 балла |
| | «Ёлочка» | 2 б | | |
| | «Лесенка» | 2 б | | |
| 13 | Тесты действий «Демонстрация техники стоек спусков на лыжах» | | 1, 2, 3 семестр | 4 балла |
| | «Высокая» | 2 б | | |
| | «Основная» | 2 б | | |
| 14 | Тесты действий «Демонстрация техники способов торможений на лыжах» | | 1, 2, 3 семестр | 4 балла |
| | «Упором» | 2 б | | |
| | «Плугом» | 2 б | | |
| 15 | Тесты действий «Демонстрация техники способов поворотов в движении на лыжах» | | 1, 2, 3 семестр | 4 балла |
| | «Переступанием» | 2 б | | |
| | «Плугом» | 2 б | | |
| 16 | Разноуровневые задания по разработке «Плана-конспекта занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах» | | 1, 2, 3 семестр | 2 балла |
| 17 | Виртуальная лабораторная работа № 1 в системе МОДУС «Определение результатов индивидуальных соревнований» | | 1, 2, 3 семестр | 5 баллов |
| 18 | Виртуальная лабораторная работа № 2 в системе МОДУС «Определение результатов эстафеты» | | 1, 2, 3 семестр | 5 баллов |
| 19 | Соревнование «Тестирование физической и | | 1, 2, 3 | 10 баллов |

| | | | | | |
|-----------|---|------------------------|------------------------|-------------------|------------------------------------|
| | технической подготовленности в передвижении на лыжах» | | <i>семестр</i> | | |
| | Кол-во баллов | <i>1, 2, 3 семестр</i> | | | Девушки 3 км, время |
| | 10 | <i>1, 2, 3 семестр</i> | | | 21.53 |
| | 9 | <i>1, 2, 3 семестр</i> | | | 22.30 |
| | 8 | <i>1, 2, 3 семестр</i> | | | 23.00 |
| | 7 | <i>1, 2, 3 семестр</i> | | | 24.00 |
| | 6 | <i>1, 2, 3 семестр</i> | | | 32.00 |
| | 0 | <i>1, 2, 3 семестр</i> | | | 32.01 и более |
| 20 | Зачёт | | <i>1, 2, 3 семестр</i> | 5 баллов | |
| 21 | ИТОГО | | | 100 баллов | |

Примечания:

1. Студенты, не участвующие в тестировании физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах на дистанциях 3 и 5 км по уважительной причине (тяжелые заболевания или полученные спортивные травмы) допускаются к судейству соревнований и получают 2 балла.
2. К сдаче зачёта допускаются студенты, получившие не менее 56 баллов за выполнение программного материала по текущей успеваемости.
3. Студенты, успешно прошедшие дисциплину «Лыжные гонки», сдавшие все текущие отчёты по каждому самостоятельно выполненному заданию, оцениваемые по системе зачётных единиц на 61-95 баллов, могут получить автоматический зачёт, согласно шкале итоговых оценок успеваемости по дисциплине.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики лыжного спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.09 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 2 семестр очной формы обучения, 3 семестр заочной формы обучения.

3. Цель освоения дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Лыжные гонки» являются:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжных гонок как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта;

- ознакомление с техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъёмов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;

- ознакомление с организацией и проведением занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учётом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;

- ознакомление со спецификой организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|--|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | | | |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 2 | 3 |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | 2 | 3 |

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта | 2 | 2 | 2 | 3 | | |
| 2 | Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки» | 2 | 2 | | 1 | | |
| 3 | Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России | 2 | - | | 1 | | |
| 4 | Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта | 2 | - | 2 | 1 | | |
| 5 | Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж | 2 | - | 2 | 3 | | |
| 6 | Тема 2.1.: Лыжный инвентарь | 2 | - | | 1 | | |
| 7 | Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника | 2 | - | 2 | 1 | | |
| 8 | Тема 2.3.: Подготовка лыж | 2 | - | | 1 | | |
| 9 | Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах | 2 | - | 40 | 18 | | |
| 10 | Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения | 2 | - | 2 | 2 | | |
| 11 | Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения | 2 | - | 2 | 2 | | |
| 12 | Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах | 2 | - | 4 | 2 | | |
| 13 | Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам | 2 | - | 6 | 2 | | |
| 14 | Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам | 2 | - | 6 | 2 | | |
| 15 | Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах | 2 | - | 4 | 2 | | |
| 16 | Тема 3.7.: Техника и методика | 2 | - | 4 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|--|
| | обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне | | | | | | |
| 17 | Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах | 2 | - | 6 | 2 | | |
| 18 | Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах | 2 | - | 6 | 2 | | |
| 19 | Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления | 2 | - | 8 | 7 | | |
| 20 | Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах | 2 | - | 4 | 1 | | |
| 21 | Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников | 2 | - | | 1 | | |
| 22 | Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников | 2 | - | | 1 | | |
| 23 | Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих | 2 | - | 4 | 1 | | |
| 24 | Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения | 2 | - | | 1 | | |
| 25 | Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья | 2 | - | | 1 | | |
| 26 | Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками | 2 | - | | 1 | | |
| 27 | Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков | 2 | - | 4 | 5 | | |
| 28 | Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года | 2 | - | 2 | 1 | | |
| 29 | Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков | 2 | - | | 1 | | |
| 30 | Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков | 2 | - | 2 | 1 | | |
| 31 | Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков | 2 | - | | 1 | | |
| 32 | Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки | 2 | - | | 1 | | |
| 33 | Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по | 2 | - | 6 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|----------|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| | ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ | | | | | | |
| 34 | Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс | 2 | - | 2 | 1 | | |
| 35 | Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам | 2 | - | | 1 | | |
| 36 | Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам | 2 | - | | 1 | | |
| 37 | Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам | 2 | - | | 1 | | |
| 38 | Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок | 2 | - | 4 | 4 | | |
| 39 | Итого часов: | 2 | 2 | 62 | 44 | | Зачёт |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта | 3 | 2 | 0,5 | 8 | | |
| 2 | Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки» | 3 | 2 | | 2 | | |
| 3 | Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России | 3 | - | 0,5 | 3 | | |
| 4 | Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта | 3 | - | | 3 | | |
| 5 | Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж | 3 | - | 0,5 | 9 | | |
| 6 | Тема 2.1.: Лыжный инвентарь | 3 | - | 0,5 | 3 | | |
| 7 | Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника | 3 | - | | 3 | | |
| 8 | Тема 2.3.: Подготовка лыж | 3 | - | | 3 | | |
| 9 | Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах | 3 | - | 6 | 36 | | |
| 10 | Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения | 3 | - | 0,5 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|-----|----|--|--|
| 11 | Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 12 | Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах | 3 | - | 1 | 4 | | |
| 13 | Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам | 3 | - | 1 | 4 | | |
| 14 | Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам | 3 | - | 1 | 4 | | |
| 15 | Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 16 | Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 17 | Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 18 | Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 19 | Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления | 3 | - | 1 | 20 | | |
| 20 | Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах | 3 | - | 0,5 | 3 | | |
| 21 | Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников | 3 | - | | 3 | | |
| 22 | Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников | 3 | - | | 3 | | |
| 23 | Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих | 3 | - | 0,5 | 3 | | |
| 24 | Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения | 3 | - | | 3 | | |
| 25 | Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья | 3 | - | | 3 | | |
| 26 | Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками | 3 | - | | 2 | | |
| 27 | Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков | 3 | - | 1 | 11 | | |
| 28 | Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года | 3 | - | 0,5 | 2 | | |
| 29 | Тема 5.2.: Средства спортивной | 3 | - | | 2 | | |

| | | | | | | | |
|-----------|---|----------|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| | ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ | | | | | | |
| 30 | Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков | 3 | - | 0,5 | 2 | | |
| 31 | Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков | 3 | - | | 3 | | |
| 32 | Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки | 3 | - | | 2 | | |
| 33 | Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам | 3 | - | 1 | 12 | | |
| 34 | Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс | 3 | - | 0,5 | 2 | | |
| 35 | Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам | 3 | - | | 2 | | |
| 36 | Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам | 3 | - | | 2 | | |
| 37 | Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам | 3 | - | | 2 | | |
| 38 | Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок | 3 | - | 0,5 | 4 | | |
| 39 | Итого часов: | 3 | 2 | 10 | 96 | | Зачёт |

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



Институт физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики единоборств

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.О.33.10 Теория и методика обучения базовым видам спорта
– Самооборона (самбо)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура,

**Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(код и наименование)**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2021 г.

*Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ единоборств
Протокол № 02 от «16» сентября 2020 г.*

Составитель:

Табачков Сергей Евгеньевич, профессор кафедры ТиМ единоборств, кандидат педагогических наук, профессор

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины: изучение учебно-практического материала студентами Университета физической культуры, необходимого для подготовки преподавателей, способных проводить занятия в образовательных учреждениях и организациях, а также в качестве тренеров по обучению приемам самообороны.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ПООП

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» относится к обязательной части дисциплин блока Б1 учебного плана примерной основной образовательной программы (ПООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, безопасность жизнедеятельности, различные виды спорта и др.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения ПООП

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | |
| ОПК-3 | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i> | 4 семестр | 3,4 семестр |
| ОПК-3.1 | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | | |
| ОПК-3.2 | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | | |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачётных единицы, 72 академических часа. Сроки прохождения дисциплины: очная форма обучения 2 курс – 4 семестр, заочная форма обучения 3 и 4 семестры.

очная форма обучения

| № | Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|-----------|---|---------------------------|------------------------|----------|--|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите. | 4 семестр | 2 | - | 2 | | |
| 2 | Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите | | - | 2 | 2 | | |
| 3 | Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие. | | - | 2 | 2 | | |
| 4 | Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите | | - | 2 | 4 | | |
| 5 | Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину. | | - | 4 | 6 | | |
| 6 | Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие | | - | 4 | 6 | | |
| 7 | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой. | | - | 4 | 6 | | |
| 8 | Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования. | | - | 6 | 6 | | |
| 9 | Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты. | | - | 6 | 6 | | |

| | | | | | | |
|--|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| | Всего: 72 час (2 зачётных единицы) | 2 | 30 | 40 | | зачет |
|--|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|

заочная форма обучения

| № | Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|--|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите. | 3 | - | - | 2 | | |
| 2 | Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите | | - | - | 4 | | |
| 3 | Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие. | | - | - | 4 | | |
| 4 | Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите | | - | - | 6 | | |
| 5 | Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину. | | - | 2 | 8 | | |
| 6 | Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие | | - | - | 10 | | |
| 7 | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой. | 4 | - | 2 | 10 | | |
| 8 | Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования. | | - | 2 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|----------|----------|-----------|--|--------------|
| 9 | Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты. | | - | - | 12 | | |
| Всего: 72 час (2 зачётных единицы) | | | 0 | 6 | 66 | | зачёт |

5. Примерные 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).

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|--------|---|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | 5 |
| 2 | Написание и защита реферата на тему «История развития видов единоборств» | 5 |
| 3 | Опрос по теме «Формы организации и содержание занятий по самозащите» | 5 |
| 4 | Деловая игра «Разработка игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите» | 5 |
| 5 | Контрольная работа по теме «Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите» | 5 |
| 6 | Контроль усвоения практических навыков по теме «Самостраховка при падении» | 10 |
| 7 | Контроль усвоения практических навыков по теме «Броски и защиты от них» | 10 |
| 8 | Контроль усвоения практических навыков по теме «Приёмы в положении лёжа и защиты от них» | 10 |
| 9 | Контроль усвоения практических навыков по теме «Удары и защиты от них» | 10 |
| 10 | Конструирование «Приёмы самозащиты» | 10 |
| 11 | Деловая игра «Действия в различных ситуациях самозащиты» | 10 |
| 12 | Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней. | 15 |
| Всего: | | 100 |

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы для тестирования знаний:

1. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определённого комплекса технических действий.
2. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.

3. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнёров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площадки. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).

4. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.

5. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.

6. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.

7. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.

8. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.

9. Уголовное законодательство и применение приёмов самозащиты. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приёмов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.

10. Применение приёмов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приёмов самозащиты.

Темы рефератов:

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы. Самозащита и спортивная борьба.
2. Место борьбы в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, иранской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).

3. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодёжи.

4. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической подготовки гладиаторов.

5. Развитие борьбы в Европе в Средние Века.

6. Формирование борьбы как вида спорта в конце XIX века и включение французской борьбы в программу современных Олимпийских Игр.

7. Основание Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА).

8. Спортивная борьба в дореволюционной России.

9. Национальные виды борьбы.

10. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).

11. Восточные виды единоборств и самозащиты.

Контроль практических умений и навыков:

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

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

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

1. Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

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

2. Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

3. *Самостраховка при падении вперёд на руки*

Ошибки:

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

4. *Бросок задняя подножка*

Ошибки:

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

5. *Бросок захватом ноги*

Ошибки:

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

6. *Бросок задняя подножка с захватом ноги*

Ошибки:

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

7. *Бросок через бедро*

Ошибки:

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

8. *Бросок через спину*

Ошибки:

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

9. *Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди*

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

- ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в передне-заднем направлении.

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

Ошибки:

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

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

1. *Самостраховка при падении на спину прыжком*

Ошибки:

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

2. *Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком*

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

4. *Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой).*

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

5. *Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду.*

Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

1. Самостраховка при падении на спину перекатом*

Ошибки:

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

2. Самостраховка при падении на бок перекатом*

Ошибки:

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

3. Самостраховка при падении вперёд на руки*

Ошибки:

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

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

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

Ошибки:

▪ не выполнил защитные действия (блок наружу);

▪ не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

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

Ошибки:

▪ не выполнил защитные действия (блок внутрь);

▪ не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);

▪ не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)»

А) Основная литература

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

Б) Дополнительная литература

1. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.

2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

3. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

4. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) / Всероссийская федерация самбо. – 3-е изд.испр. - М.: Спорт, 2016. – 112 с.

5. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков // – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

6. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

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

9. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.

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

1. Международная федерация самбо (ФИАС) – <http://www.sambo.sport>
2. Европейская федерация самбо (ЕФС) – <http://www.eurosambo>
3. Всероссийская федерация самбо (ВФС) - <http://www.sambo.ru>
4. Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
5. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
6. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru
7. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

программное обеспечение дисциплины:

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

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

Б) Специализированный зал самбо

В) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

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

Для преподавания дисциплины «*Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)*» на кафедре имеется следующая научная аппаратура:

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

Г) Спортивный инвентарь

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» для обучающихся института Спорта и физического воспитания, направления подготовки/ специальности: 49.03.01 Физическая культура, Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *2 курс 4 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» для обучающихся института *Спорта и физического воспитания, направления подготовки/ специальности* Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура, Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», заочная форма обучения

(код и наименование)

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 и 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное количество баллов* |
|---|--|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 5 |
| 2 | Написание и защита рефератов на темы: «История развития видов единоборств» | 1 неделя | 5 |
| 3 | Тестирование знаний по темам: «Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите» | 3 неделя | 10 |
| 4 | Контроль усвоения практических навыков 8. Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите 9. Самостраховка при падении. 10. Броски и защиты от них. 11. Приёмы в положении лёжа и защиты от них. 12. Удары и защиты от них. 13. Приёмы самозащиты. 14. Действия в различных ситуациях самозащиты. | 1-20 недели | 5 10 10 10 10 10 |
| 6 | Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней. | По завершению курса | 15 |
| 7 | Всего: | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|---|--------------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5 |
|---|---|---|

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачётом

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

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

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

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



Институт физической культуры и спорта

Кафедры теории и методики единоборств

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

«Б1.О.26.10 Самооборона (самбо)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура,

**Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(код и наименование)**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.**
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** очная форма обучения 2 курс 4 семестр, заочная форма обучения 3 и 4 семестры.
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** изучение учебно-практического материала студентами Университета физической культуры, необходимого для подготовки преподавателей, способных проводить занятия в образовательных учреждениях и организациях, а также в качестве тренеров по обучению приемам самообороны.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции |
| ОПК-3 | <i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i> |
| ОПК-3.1 | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методiku проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования |
| ОПК-3.2 | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования |

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

| № | Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----------|---|-------------------------|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 1 | Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите. | 2 курс 4 семестр | 2 | - | 2 | | |
| 2 | Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите | | - | 2 | 2 | | |
| 3 | Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие. | | - | 2 | 2 | | |
| 4 | Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите | | - | 2 | 4 | | |
| 5 | Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину. | | - | 4 | 6 | | |
| 6 | Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие | | - | 4 | 6 | | |
| 7 | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой. | | - | 4 | 6 | | |
| 8 | Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования. | | - | 6 | 6 | | |
| 9 | Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты. | | - | 6 | 6 | | |
| | Всего: 72 час (2 зачётных единицы) | | 2 | 30 | 40 | | зачет |

заочная форма обучения

| № | Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|--|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите. | 3 | - | - | 2 | | |
| 2 | Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите | | - | - | 4 | | |
| 3 | Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие. | | - | - | 4 | | |
| 4 | Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите | | - | - | 6 | | |
| 5 | Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину. | | - | 2 | 8 | | |
| 6 | Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие | | - | - | 10 | | |
| 7 | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой. | 4 | - | 2 | 10 | | |
| 8 | Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования. | | - | 2 | 10 | | |
| 9 | Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты. | | - | - | 12 | | |
| | Всего: 72 час (2 зачётных единицы) | | 0 | 6 | 66 | | зачёт |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.11 Тяжелoaтлетические виды спорта»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
Теории и методике тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева
Протокол № 5 от «01» октября 2020 г.

Составители:

Соловьев Василий Борисович, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методике тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

Баюрин Александр Павлович, старший преподаватель кафедры теории и методике тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование теоретических знаний и практических навыков по применению средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Тяжелоатлетические виды спорта» является одной из обязательных для изучения дисциплин модуля «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности» (Б1.О.33) РУП ФГОС ВО 3++ по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Изучение данной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса», «Профессионально-физкультурное совершенствование» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей, базируется на взаимосвязи с дисциплинами «Анатомия человека» и «Физическая культура и спорт».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | | | |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 1 | 3 |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | 2 | 3 |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|--|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | 1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение | 1 | 2 | - | 5 | | |
| 1 | 1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте | 1 | 1 | - | 1 | | |
| 2 | 1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей | 1 | 1 | - | 4 | | |
| | 2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта | 1 | | 38 | 14 | | |
| 3 | 2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги | 1 | | 8 | 2 | | |
| 4 | 2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди | 1 | | 6 | 2 | | |
| 5 | 2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь | 1 | | 4 | 2 | | |
| 6 | 2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию | 1 | | 2 | 1 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 7 | 2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа | 1 | | 2 | 1 | | |
| 8 | 2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге | 1 | | 2 | 1 | | |
| 9 | 2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири | 1 | | 2 | 1 | | |
| 10 | 2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями | 1 | | 4 | 1 | | |
| 11 | 2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей | 1 | | 2 | 1 | | |
| 12 | 2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища | 1 | | 4 | 1 | | |
| 13 | 2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса | 1 | | 2 | 1 | | |
| | 3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности | 1 | | 8 | 5 | | |
| 14 | 3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями | 1 | | 2 | 1 | | |
| 15 | 3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами | 1 | | 2 | 1 | | |
| 16 | 3.3. Комплексы упражнений на тренажерах | 1 | | 2 | 1 | | |
| 17 | 3.4. Средства прикладной силовой подготовки | 1 | | 2 | 2 | | |
| | Итого: | | 2 | 46 | 24 | | Зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | 1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение | 2 | 2 | - | 16 | | |
| 1 | 1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте | 2 | 1 | - | 8 | | |
| 2 | 1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей | 2 | 1 | - | 8 | | |
| | 2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта | 2-3 | | 5,6 | 35 | | |
| 3 | 2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги | 2 | | 1 | 4 | | |
| 4 | 2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди | 2 | | 0,5 | 4 | | |
| 5 | 2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь | 2 | | 0,5 | 4 | | |
| 6 | 2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию | 2 | | 0,5 | 3 | | |
| 7 | 2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа | 2 | | 0,5 | 3 | | |
| 8 | 2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге | 2 | | 0,4 | 3 | | |
| 9 | 2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири | 2 | | 0,6 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|------------|-----------|--|--------------|
| 10 | 2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями | 3 | | 0,5 | 4 | | |
| 11 | 2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей | 3 | | 0,4 | 2 | | |
| 12 | 2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища | 3 | | 0,3 | 2 | | |
| 13 | 2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса | 3 | | 0,4 | 2 | | |
| | 3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности | 3 | - | 0,4 | 13 | | |
| 14 | 3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями | 3 | - | 0,1 | 3 | | |
| 15 | 3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами | 3 | - | 0,1 | 3 | | |
| 16 | 3.3. Комплексы упражнений на тренажерах | 3 | - | 0,1 | 3 | | |
| 17 | 3.4. Средства прикладной силовой подготовки | 3 | - | 0,1 | 4 | | |
| | Итого: | 72 | 2 | 6 | 64 | | Зачет |

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

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

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

Контрольные вопросы к зачету

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
2. Методика обучения подъёму штанги на грудь для толчка.
3. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.
4. Методика обучения рывку штанги.

5. Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение
6. Методика обучения толчку штанги от груди.
7. Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.
8. Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.
9. Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.
10. Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
11. Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.
12. Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
13. Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.
14. Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
15. Метод круговой тренировки с использованием отягощений.
16. Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
17. Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.
18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
20. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
21. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
22. Характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.

23. Характеристика психолого-педагогических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
24. Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
25. Характеристика гигиенических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
26. Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
27. Основные правила соревнований по тяжёлой атлетике.
28. Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
29. Основные правила соревнований по пауэрлифтингу.
30. Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
31. Основные правила соревнований по бодибилдингу.
32. Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
33. Методика обучения технике соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
34. Основные правила соревнований по гиревому двоеборью (толчок, рывок гирь).
35. Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях и в физическом воспитании.
36. Основные правила соревнований по силовому жонглированию гирями.
37. Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.
38. Основные правила соревнований по толчку двух гирь (длинный цикл).
39. Применение комплексов упражнений с гирями в оздоровительных целях и в физическом воспитании.

40. Применение комплексов упражнений скоростно-силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных целях и в физическом воспитании.

41. Правила использования и обслуживания тренировочного и соревновательного инвентаря и оборудования в тяжелоатлетических видах спорта.

42. Основные приемы страховки и само страховки при работе со свободными отягощениями.

43. Основные приемы страховки и само страховки при работе на тренажерных устройствах.

44. Типичные травмы при занятиях силовой подготовкой.

45. Профилактика травм при занятиях силовой подготовкой.

46. Особенности занятий силовой подготовкой с различным контингентом занимающихся в спорте и физическом воспитании.

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

а) Основная литература:

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

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

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

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

б)Дополнительная литература:

1.Гиревой спорт в системе физического воспитания учащейся молодежи : учеб. пособие / [В.И. Харитонов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2008. - 61 с.: ил.

2.Зинкевич, Д.А. Атлетическая гимнастика : (методика силовой подгот.) : учеб. пособие / Д.А. Зинкевич ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры, Каф. теории и методики борьбы. - Челябинск: [Изд-во УралГАФК], 2008. - 119 с.: ил.

3.Клусов, Е.А. Круговая тренировка в пауэрлифтинге : учеб.-метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук ; Федер. агентство по образованию ; Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та], 2008. - 80 с.: ил.

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

5.Чингисов, В.Д. Бодибилдинг, атлетизм для всех / [В.Д. Чингисов]. - М.: АСТ; Донецк: Агата; Владимир: ВКТ, 2009. - 447 с.: ил.

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

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

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

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

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

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

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

7. www.rfwf.ru – сайт Федерации тяжелой атлетики России;
8. www.vfgs.ru – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;
9. www.crossfit.ru – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

| Общесистемные программные средства | | |
|------------------------------------|--|---|
| 1. | Microsoft Windows | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796. |
| Прикладные программные средства | | |
| 2. | Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i> |
| 3. | Adobe Acrobat DC | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 4. | WinRAR (WinZip) | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 5. | Dr.Web | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **Тяжелоатлетические виды спорта для обучающихся Института Спорта и физического воспитания 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

очная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальн. кол-во баллов |
|---|---|--|---------------------------|
| 1 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок | В течение курса обучения | 10 |
| 2 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга | В течение курса обучения | 10 |
| 3 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт | В течение курса обучения | 10 |
| 4 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг | В течение курса обучения | 10 |
| 5 | Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта | В течение курса обучения | 12 |
| 6 | Проведение подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта | В течение курса обучения | 12 |
| 7 | Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта» | В течение курса обучения | 6 |
| 8 | Посещение учебных занятий | За весь семестр | 10 (0,4/1) |
| | Зачёт | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по теме «Название»*</i> | 15 |
| 2 | <i>Презентация к реферату по теме «Название»*</i> | 10 |

*Примерные темы рефератов

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.

2. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
3. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
4. Методика обучения толчку штанги от груди.
5. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Развитие выносливости с использованием отягощений.
7. Развитие гибкости с использованием отягощений.
8. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
9. Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2-3 семестр для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

Заочная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальн. кол-во баллов |
|---|---|--|---------------------------|
| 1 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок | <i>В течение курса обучения</i> | 14 |
| 2 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга | <i>В течение курса обучения</i> | 14 |
| 3 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт | <i>В течение курса обучения</i> | 14 |
| 4 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг | <i>В течение курса обучения</i> | 14 |
| 5 | Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта | <i>В течение курса обучения</i> | 8 |
| 6 | Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта» | <i>В течение курса обучения</i> | 6 |
| 7 | Посещение учебных занятий | <i>За весь семестр</i> | 10 (2,5/1) |
| | Зачёт | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимально е кол-во баллов |
|---|---|-----------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по теме «Название»*</i> | 15 |
| 2 | <i>Презентация к реферату по теме «Название»*</i> | 10 |

*Примерные темы рефератов

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
2. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
3. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
4. Методика обучения толчку штанги от груди.

5. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Развитие выносливости с использованием отягощений.
7. Развитие гибкости с использованием отягощений.
8. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.11 Тяжелая атлетика»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

2.Семестр освоения дисциплины (модуля): 1 семестр для очной формы обучения, 2-3 семестр по заочной форме обучения.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование теоретических знаний и практических навыков по применению средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | | | |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий | 1 | 3 |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия | 2 | 3 |

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|--|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | 1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение | 1 | 2 | - | 5 | | |
| 1 | 1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте | 1 | 1 | - | 1 | | |
| 2 | 1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей | 1 | 1 | - | 4 | | |
| | 2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта | 1 | | 38 | 14 | | |
| 3 | 2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги | 1 | | 8 | 2 | | |
| 4 | 2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди | 1 | | 6 | 2 | | |
| 5 | 2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь | 1 | | 4 | 2 | | |
| 6 | 2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию | 1 | | 2 | 1 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
| 7 | 2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа | 1 | | 2 | 1 | | |
| 8 | 2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге | 1 | | 2 | 1 | | |
| 9 | 2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири | 1 | | 2 | 1 | | |
| 10 | 2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями | 1 | | 4 | 1 | | |
| 11 | 2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей | 1 | | 2 | 1 | | |
| 12 | 2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища | 1 | | 4 | 1 | | |
| 13 | 2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса | 1 | | 2 | 1 | | |
| | 3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности | 1 | | 8 | 5 | | |
| 14 | 3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями | 1 | | 2 | 1 | | |
| 15 | 3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами | 1 | | 2 | 1 | | |
| 16 | 3.3. Комплексы упражнений на тренажерах | 1 | | 2 | 1 | | |
| 17 | 3.4. Средства прикладной силовой подготовки | 1 | | 2 | 2 | | |
| | Итого: | | 2 | 46 | 24 | | Зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | 1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение | 2 | 2 | - | 16 | | |
| 1 | 1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте | 2 | 1 | - | 8 | | |
| 2 | 1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей | 2 | 1 | - | 8 | | |
| | 2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта | 2-3 | | 5,6 | 35 | | |
| 3 | 2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги | 2 | | 1 | 4 | | |
| 4 | 2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди | 2 | | 0,5 | 4 | | |
| 5 | 2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь | 2 | | 0,5 | 4 | | |
| 6 | 2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию | 2 | | 0,5 | 3 | | |
| 7 | 2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа | 2 | | 0,5 | 3 | | |

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.01 Здоровьесберегающие технологии»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры Спортивной медицины
Протокол № 3 от «18» сентября 2020 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:

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

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

1. Цель освоения дисциплины.

Цель освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии»: дать обучающимся основные представления о специфике использования современных здоровьесберегающих технологий в их будущей профессиональной деятельности и сформировать практические навыки по реализации контроля медико-биологических показателей и функционального состояния занимающихся массовой физической культурой и фитнесом.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП).

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 Дисциплины Б1.В.01 учебного плана для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», изучается в 5 семестре очной формы и 7-8 семестре – заочной формы обучения.

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

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

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденной дисциплине – «Безопасность жизнедеятельности».

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

| Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|--|--|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора(ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ПК-1 | Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях | 5 | 7-8 |
| ПК-1.1. | Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии | 5 | 7-8 |
| ПК -1.2. | Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения | 5 | 7-8 |

4. Структура и содержание дисциплины.

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 | |
|---------------------|--|---|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|----------|--------------|
| 1. | Введение. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии и их составляющие | 5 | 2 | | 4 | | |
| 2. | Здоровый образ жизни и его составляющие | | 2 | 2 | 4 | | |
| 3. | Образовательные здоровьесберегающие технологии | 5 | 2 | 2 | 2 | | |
| 4. | Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии | 5 | 2 | 2 | 2 | | |
| 5. | Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии | 5 | 2 | 2 | 2 | | |
| 6. | Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы организма | 5 | | 4 | 4 | | |
| 7. | Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма | 5 | | 4 | 4 | | |
| 8. | Экологические здоровьесберегающие технологии | 5 | | 2 | 6 | | |
| 9. | Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности | 5 | | 2 | 6 | | |
| 10. | Физкультурно-оздоровительные технологии | 5 | | 2 | 6 | | |
| Итого часов: | | | 10 | 22 | 40 | | Зачет |

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 72 академических часа

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестры | 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. Понятие «здоровье», | 7 | 2 | | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|---|---|---|----|--|--------------|
| | «здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии и их составляющие | | | | | | |
| 2. | Здоровый образ жизни и его составляющие | 7 | | 2 | 4 | | |
| 3. | Образовательные здоровьесберегающие технологии | 7 | | | 8 | | |
| 4. | Основные подходы к исследованию психофункционального состояния организма | 7 | | | 8 | | |
| 5. | Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности | 7 | | | 8 | | |
| Всего часов: | | | 2 | 2 | 32 | | |
| 6. | Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии | 8 | | 2 | 6 | | |
| 7. | Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы организма | 8 | | | 6 | | |
| 8. | Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма | 8 | | | 6 | | |
| 9. | Экологические здоровьесберегающие технологии | 8 | | | 8 | | |
| 10. | Физкультурно-оздоровительные технологии | 8 | | | 8 | | |
| Всего часов: | | | | 2 | 34 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 4 | 66 | | 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.

5.2.1. Вопросы, выносимые на зачет

1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Общая характеристика заболеваемости.

2. Факторы риска возникновения неинфекционные заболевания и их профилактика.
3. Выбор стратегии индивидуальной профилактики хронических неинфекционных заболеваний.
4. Здоровый образ жизни как основа профилактики основных неинфекционных заболеваний.
5. Суточный режим как составляющая здорового образа жизни.
6. Вредные привычки и их профилактика и преодоление.
7. Современные здоровьесберегающие технологии в обеспечении сохранения и укрепления здоровья населения, классификация.
8. Образовательные здоровьесберегающие технологии.
9. Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии.
10. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.
11. Экологические здоровьесберегающие технологии.
12. Естественные факторы природы как средства закаливания организма.
13. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.
14. Основные принципы укрепления здоровья населения.
15. Роль фитнеса в прогнозирование показателей здоровья.
16. Здоровье и физическая активность.
17. Роль физической активности и массового спорта в профилактике факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.
18. Гиподинамия – её причины и последствия для населения.
19. Медицинский контроль при занятиях фитнесом.
20. Клинико-функциональные и лабораторные исследования в оценке эффективности фитнес-тренировок.
21. Противопоказания к силовым тренировкам у лиц с кардиоваскулярными рисками.

22. Аэробные тренировки в комплексном подходе к лечению артериальной гипертонии.
23. Сон, теории сна, нарушения сна и их профилактика.
24. Роль физической активности и фитнес-тренировок в профилактике инсомнии.
25. Роль интервальных тренировок в первичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
26. Роль физической активности и фитнеса в профилактике онкологических заболеваний (на примере рака толстого кишечника и рецидива рака молочной железы).
27. Роль физической активности и фитнеса в профилактике остеопороза и остеопении.
28. Роль физических упражнений и фитнеса в профилактике когнитивных нарушений и деменции.
29. Аэробные упражнения в профилактике избыточной массы тела.
30. Аэробные упражнения и нарушение толерантности к углеводам.
31. Аэробные упражнения и кардиовыносливость.
32. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к организации питания.
33. Иммуитет, теории иммунитета. Плюсы и минусы вакцинации.
34. Определение групп здоровья и медицинского риска.
35. Обследование и оценка уровня физического развития.
36. Методы оценки функционального состояния человека.

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

а) Основная литература:

1. Здоровьесберегающие технологии в системе непрерывного образования : коллектив. моногр. / [отв. ред. А.Ю. Нагорнова]. – Ульяновск: Зебра, 2016. – 265 с.: табл.

2. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения, науч.-практ. конф. с междунар. участием (4; 2014; Москва). 4 Научно-практическая конференция с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения», 15-16 мая 2014 г. : материалы / Департамент образования г. Москвы, Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Моск. гор. пед. ун-т», Пед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2014. – 393 с.: ил.

3. Национальные программы формирования здорового образа жизни, междунар. науч.-практ. конгресс (2014; Москва). Международный научно-практический конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни», 27-29 мая 2014 г. : В 4 т. / М-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2014. Т. 1: материалы конгресса. – 605 с. URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/244787.pdf](http://lib.sportedu.ru/Books/PDF/244787.pdf)

б) Дополнительная литература:

4. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях (3; 2010; Харьков). 3 международная научно-практической конференции «Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях», 26 нояб. 2010 г. : сб. ст. / [гл. ред. Ермаков С.С.] ; Белгор. гос. технол. ун-т им. В.Г. Шухова [и др.]. – Белгород; Красноярск; Харьков: [ХГАДИ], 2010. - 201 с.

URL : [HTTP://sportsscience.org/index.php/health/article/download/19/19](http://sportsscience.org/index.php/health/article/download/19/19)

5. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. стр-ва 270100 / под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева ; Федер. агентство по образованию Белгород. гос. технолог. ун-т им. В.Г. Шухова. – Белгород: [БГТУ], 2009. – 189 с.: ил.

6. Ланда, Б.Х. Дигностика физического состояния : обучающие методики и технология [учеб. пособие] / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 127 с.: табл.

7. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни, всерос. заоч. науч.-практ. конф. с междунар. участием (2013; Воронеж). 2 Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни», 25 апр. 2013 г. : сб. науч. ст. / [гл. ред.: Бугаев Г.В.,

Попова И.Е.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Воронеж. гос. ин-т физ. культуры», Каф. мед.-биолог. дисциплин. – Воронеж: Науч. кн., 2013. Т. 2. – 463 с.: ил. – ISBN 978-5-4446-0211-9

8. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) – Соц. педагогика : рек. УМО по специальностям пед. образования / А.М. Митяева. – М.: Academia, 2008. – 188 с.: ил.

9. Ценностные приоритеты здоровья и профессионально-личностного развития студентов в образовательном пространстве физической культуры, междунар. науч. конф. (2018; Москва). Международная научная конференция «Ценностные приоритеты здоровья и профессионально-личностного развития студентов в образовательном пространстве физической культуры», 12 сент 2018 г. : материалы / Междунар. акад. наук пед. образования. – М., 2018. – 186 с.: ил., табл.

10. Эколого-гигиенические проблемы физической культуры и спорта (инновационные оздоровительные технологии), науч. конф. (2009; Москва). Научная конференция с международным участием «Эколого-гигиенические проблемы физической культуры и спорта (инновационные оздоровительные технологии)», 27 марта 2009 г. : материалы / ФГОУ ВПО Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра гигиены, экологии и спортив. сооружений. Курс ГО. – М., 2009. – 65 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.edu.ru> – Российское образование – Федеральный портал.

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

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

www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

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

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая

перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

□ программное обеспечение дисциплины:

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

□ современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Спортивная фармакология» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.
2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **«Б1.В.01 Здоровьесберегающие технологии»** для обучающихся института **спорта и физического воспитания 3 и 4 курса**, направления подготовки **49.04.01 Физическая культура** профилю **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной и заочной форм обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр на очной, 7 и 8 семестры на заочной форме 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) | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|--|----------------------------|
| 1. | <i>Реферат по теме «Формы и методы работы по здоровьесбережению»</i> | 8 | 15 |
| 2. | <i>Презентация по теме «Суточный режим как составляющая здорового образа жизни»</i> | 9 | 10 |
| 3. | <i>Реферат по теме «Здоровый образ жизни и физическая культура»</i> | 11 | 15 |
| 4. | <i>Презентация по теме «Влияние экологических факторов на здоровье населения»</i> | 12 | 10 |
| 5. | <i>Доклад по теме «Личная гигиена – основа профилактики заболеваний»</i> | 14 | 10 |
| 6. | <i>Презентация по теме «Место ОБЖ в системе здоровьесберегающих технологий»</i> | 15 | 10 |
| 7. | <i>Посещение занятий</i> | В течение семестра | 10 |
| | Зачет | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Рукописный конспект пропущенного занятия (лекция/семинар)</i> | 5 |

| | | |
|---|---|----|
| 2 | <i>Написание реферата по пропущенной теме</i> | 15 |
| 3 | <i>Написание доклада по пропущенной теме</i> | 10 |
| 4 | <i>Презентация по выбранной теме</i> | 10 |

заочная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|----------|---|-----------------------------------|
| 1 | <i>Реферат по теме «Формы и методы работы по здоровьесбережению»</i> | 15 |
| 2 | <i>Реферат по теме «Здоровый образ жизни и физическая культура»</i> | 15 |
| 3 | <i>Презентация по теме «Суточный режим как составляющая здорового образа жизни»</i> | 10 |
| 4 | <i>Презентация по теме «Влияние экологических факторов на здоровье населения»</i> | 10 |
| 5 | <i>Презентация по теме «Личная гигиена – основа профилактики заболеваний»</i> | 10 |
| 6 | <i>Посещение занятий</i> | 10 |
| | Зачет | 30 |
| | ИТОГО | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1 | <i>Рукописный конспект пропущенного занятия (лекция/семинар)</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по пропущенной теме</i> | 15 |
| 3 | <i>Написание доклада по пропущенной теме</i> | 10 |
| 4 | <i>Презентация по выбранной теме</i> | 10 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

| | | | | | | |
|-----------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|-----------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|

| | | | | | | |
|------------------------------------|------------|---|---------|---|---|---|
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено | | Зачтено | | | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра спортивной медицины

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

«Б1.В.01 Здоровьесберегающие технологии»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы на очной форме, 4 зачетные единицы – на заочной форме обучения.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр на очной, 7 и 8 семестр на заочной формах обучения.

3. Цель освоения дисциплины: дать обучающимся основные представления о специфике использования современных здоровьесберегающих технологий в их будущей профессиональной деятельности и сформировать практические навыки по реализации контроля медико-биологических показателей и функционального состояния занимающихся массовой физической культурой и фитнесом.

4. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю) Наименование компетенции / наименование индикатора(ов) достижения компетенции | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|--|--|--|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ПК-1 | Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях | 5 | 7-8 |
| ПК-1.1. | Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии | 5 | 7-8 |
| ПК -1.2. | Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения | 5 | 7-8 |

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Введение. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии и их составляющие | 5 | 2 | | 4 | | |
| 2. | Здоровый образ жизни и его составляющие | | 2 | 2 | 4 | | |
| 3. | Образовательные здоровьесберегающие технологии | 5 | 2 | 2 | 2 | | |
| 4. | Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии | 5 | 2 | 2 | 2 | | |
| 5. | Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии | 5 | 2 | 2 | 2 | | |
| 6. | Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы организма | 5 | | 4 | 4 | | |
| 7. | Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма | 5 | | 4 | 4 | | |
| 8. | Экологические здоровьесберегающие технологии | 5 | | 2 | 6 | | |
| 9. | Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности | 5 | | 2 | 6 | | |
| 10. | Физкультурно-оздоровительные технологии | 5 | | 2 | 6 | | |
| Итого часов: | | | 10 | 22 | 40 | | Зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестры | 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. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии и их составляющие | 7 | 2 | | 4 | | |
| 2. | Здоровый образ жизни и его составляющие | 7 | | 2 | 4 | | |
| 3. | Образовательные здоровьесберегающие технологии | 7 | | | 8 | | |
| 4. | Основные подходы к исследованию психофункционального состояния организма | 7 | | | 8 | | |
| 5. | Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности | 7 | | | 8 | | |
| Всего часов: | | | 2 | 2 | 32 | | |
| 6. | Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии | 8 | | 2 | 6 | | |
| 7. | Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы организма | 8 | | | 6 | | |
| 8. | Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма | 8 | | | 6 | | |
| 9. | Экологические здоровьесберегающие технологии | 8 | | | 8 | | |
| 10. | Физкультурно-оздоровительные технологии | 8 | | | 8 | | |
| Всего часов: | | | | 2 | 34 | | |
| Итого часов: | | | 2 | 4 | 66 | | 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 спортивная медицина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.03. Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры спортивной медицины
Протокол № 3 от «18» сентября 2020 г.

Составитель:

Мирошников А.Б. к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины
РГУФКСМиТ

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

1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности является: обучить бакалавров современным представлениям о основах спортивной нутрициологии, закономерностях питания спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни для повышения работоспособности; методам рационального питания для, роста силы и мышечной массы, а также, внедрению персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности по направлению 49.03.01 Физическая культура относится к вариативной Части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.03 Блока 1. Дисциплины (модули), изучается в 8 семестре на очной и 9, 10 семестрах на заочной формах обучения. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: Основы антидопингового обеспечения, Основы медицинских знаний и спортивная медицина, Спортивная биоэнергетика, Физиология человека, Биохимия человека, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности. Итогом освоения данной дисциплины является знания, умения, навыки необходимы при сдаче ГИА.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | |
|---------|--|---|--------|
| ПК-2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся. | 8 | 9 и 10 |
| ПК-2.1. | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей, обучающихся и спортсменов. | 8 | 9 и 10 |
| ПК-2.2. | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 8 | 9 и 10 |

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в культуру телесности людей. Ожирение в ретроспективном обзоре. | 8 | 2 | | 5 | | |
| 2 | Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта. | 8 | 2 | 2 | 5 | | |
| 3 | Способы диетической коррекции состава тела спортсмена. | 8 | 2 | 4 | 5 | | |
| 4 | Общие принципы питания для | 8 | | 4 | 5 | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|---|-----------|-----------|-----------|--|--------------|
| | повышения работоспособности. | | | | | | |
| 5 | Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках. | 8 | 2 | 4 | 5 | | |
| 6 | Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках. | 8 | | 4 | 10 | | |
| 7 | Энергетический метаболизм спортсмена. | 8 | 2 | 4 | 5 | | |
| Итого часов: 72 | | | 10 | 22 | 40 | | Зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в культуру телесности людей. Ожирение в ретроспективном обзоре. | 9 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта. | 9 | | | 10 | | |
| 3 | Способы диетической коррекции состава тела спортсмена. | 9 | | 2 | 10 | | |
| 4 | Общие принципы питания для повышения работоспособности. | 10 | | | 10 | | |
| 5 | Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках. | 10 | | | 10 | | |
| 6 | Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках. | 10 | | | 6 | | |
| 7 | Энергетический метаболизм спортсмена. | 10 | | 2 | 10 | | |
| Итого часов: 72 | | | 2 | 4 | 66 | | |

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

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

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

Темы докладов и рефератов:

1. Историческая ретроспектива применения прогностических уравнений для расчетов основного обмена веществ.
2. Прогностические уравнения, применяемые для расчетов основного обмена веществ.
3. Система Этуотера. Историческая ретроспектива рождения калории и калориметра.
4. Пищевые классификации углеводов.
5. Пищевые потребности в белке человека.
6. Белок и спортсмен.
7. Роль жиров в метаболизме человека.
8. Роль витаминов в метаболизме человека.
9. Роль минералов в метаболизме человека.
10. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.
11. Классификации ожирения.
12. Ожирение и его связь с хроническими заболеваниями.
13. Жировой компонент спортсмена и его связь с результатами в спорте.
14. Полевые методы и средства оценки жирового компонента спортсмена.
15. Мышечная масса и ее связь с метаболическими нарушениями спортсмена.
16. Мышечная масса и ее связь с результатами в спорте.
17. Полевые методы и средства оценки мышечной массы спортсмена.
18. Кетогенные диеты в коррекции состава тела спортсмена.
19. Интервальное голодание в коррекции состава тела спортсмена.
20. Рациональное питание в коррекции состава тела спортсмена.

Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения.

1. Растительный и животный белок.
2. Белки и физическая нагрузка.
3. Углеводы и физическая нагрузка.
4. Жиры и физическая нагрузка.
5. Витамины и минералы для физически активных лиц.
6. Вода и физическая нагрузка.

7. Классификации ожирения по ВОЗ.
8. Классификации жировых депо и их влияние на здоровье человека.
9. Ожирение и смертность.
10. Методы и средства оценки состава тела спортсмена.
11. Диеты в коррекции состава тела спортсмена.

Вопросы к зачету:

1. Диагностика ожирения. Метаболический синдром.
2. Классификации жировых депо и их влияние на здоровье спортсменов.
3. Жировой компонент в силовых видах спорта и его связь с метаболическими нарушениями.
4. Мышечная масса и метаболические нарушения спортсменов.
5. NWO-синдром и его распространенность в спорте.
6. Связь жировых депо с силой мышц.
7. Весоростовые индексы в спорте.
8. Методы оценки жировой массы тела спортсмена.
9. Методы оценки мышечной массы тела спортсмена.
10. Состав тела спортсмена и его связь с результативностью в спорте.
11. Кетогенные диеты в коррекции состава тела спортсмена.
12. Белковые диеты в коррекции состава тела спортсмена.
Интервальное голодание в коррекции состава тела спортсмена.
13. Основной обмен веществ.
14. Преимущества и недостатки методов оценки расхода энергии.
15. Основные прогностические уравнения для расчета обмена веществ человека.
16. Шесть классов питательных веществ и их роль в метаболизме человека.
17. Пищевые классификации углеводов и их роль в жизни человека.
18. Пищевое волокно. Классификации и польза для здоровья человека.
19. Белок. Пищевые потребности в белке человека.
20. Жиры. Пищевые потребности в жирах человека.
21. Полиненасыщенные жирные кислоты.
22. Роль насыщенных жирных кислот в метаболизме человека.
23. Роль водорастворимых витаминов в метаболизме человека.
24. Роль жирорастворимых витаминов в метаболизме человека.
25. Витамин D и его роль в здоровье человека.
26. Витамин C и его роль в здоровье человека.
27. Роль минералов в метаболизме человека.
28. Роль воды в метаболизме человека.
29. Роль мышц в коррекции жировой ткани.
30. Феномен восстановления веса тела спортсмена после его коррекции.

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

а) Основная литература:

1. Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Основы спортивной нутрициологии. СПб: Издательство ООО «РА «Русский Ювелир», 2018. - 559 с.: ил;
2. Смоленский А.В., Полиевский С.А., Тарасов А.В., Беличенко О.И., Золичева С.Ю., Григорьева О.В., Мирошников А.Б., Михайлова А.В. Фармакология спорта и спортивное питание. Курс лекций для студентов РГУФКСМиТ обучающихся по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Москва, 2018. - 288 с

б) Дополнительная литература:

1. Мирошников А.Б., Форменов А.Д., Антонов А.Г., Тарасов А.В. Жировой компонент в составе тела спортсменов высокой квалификации из 25 видов спорта: интегративный обзор. В сборнике: НАУКА ДЛЯ ФИТНЕСА - 2020. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 144-152.
2. Мирошников А.Б. "Метаболизм золушки": возраст, гормоны, мышечная и жировая ткань. Терапевт. 2018. № 9. С. 24-30.
3. Мирошников А.Б., Форменов А.Д., Смоленский А.В. Современное представление о гидратах углерода: интегративный обзор. Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2021. № 1. С. 134-144.
4. Кристин А. Розенблюм. Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. Издательство НУФВСУ «Олимпийская Литература», 2005. - 535 с.: ил;
5. Диетология: Руководство. 3-е изд./ Под ред. А. Ю. Барановского - СПб: Питер, 2008. - 1024 с.

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

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

портал.

2. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
4. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

–программное обеспечение дисциплины:

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине *Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности для обучающихся института спорта и физического воспитания* __4__ курса, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина.

Сроки изучения дисциплины: _8 очная 9 и 10 заочная форма семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

Очная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Посещение занятий</i> | <i>В течение семестра</i> | 10 |
| 2 | <i>Выступление на семинаре «Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках»</i> | 22 | 10 |
| 3 | <i>Выступление на семинаре «Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках»</i> | 23 | 10 |
| 4 | <i>Выступление на семинаре «Энергетический метаболизм спортсмена»</i> | 24 | 10 |
| 5 | <i>Написание реферата №1 по теме выбранной теме</i> | 25 | 15 |
| 6 | <i>Написание реферата №2 по теме выбранной теме</i> | 26 | 15 |
| 7 | <i>Презентация по выбранной теме</i> | 27 | 10 |
| | Зачет | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1 | <i>Наличие конспекта лекции и занятий</i> | 5 |
| 2 | <i>Рукописная работа по теме пропущенного семинара</i> | 10 |
| 3 | <i>Написание реферата по пропущенной теме</i> | 10 |
| 4 | <i>Написание доклада по пропущенной теме</i> | 5 |
| 5 | <i>Презентация по выбранной теме</i> | 10 |

Заочная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|----------|---|-----------------------------------|
| 1 | <i>Посещение занятий</i> | 10 |
| 2 | <i>Выступление на семинаре «Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках»</i> | 10 |
| 3 | <i>Выступление на семинаре «Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках»</i> | 10 |
| 4 | <i>Выступление на семинаре «Энергетический метаболизм спортсмена»</i> | 10 |
| 5 | <i>Написание реферата №1 по теме выбранной теме</i> | 15 |
| 6 | <i>Написание реферата №2 по теме выбранной теме</i> | 15 |
| 7 | <i>Презентация по выбранной теме</i> | 10 |
| | Зачет | 20 |
| | ИТОГО | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|----------|--|-----------------------------------|
| 1 | <i>Наличие конспекта лекции и занятий</i> | 5 |
| 2 | <i>Рукописная работа по теме пропущенного семинара</i> | 10 |
| 3 | <i>Написание реферата по пропущенной теме</i> | 10 |
| 4 | <i>Написание доклада по пропущенной теме</i> | 5 |
| 5 | <i>Презентация по выбранной теме</i> | 10 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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



АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.03. Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 8 очная и 9 и 10 заочная форма.

3.Цель освоения дисциплины: Цель освоения дисциплины Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности является: обучить бакалавров современным представлениям о основах спортивной нутрициологии, закономерностях питания спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни для повышения работоспособности; методам рационального питания для, роста силы и мышечной массы, а также, внедрению персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ПК-2 | <i>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся.</i> | 8 | 9 и 10 |
| ПК-2.1. | <i>Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей, обучающихся и спортсменов.</i> | 8 | 9 и 10 |
| ПК-2.2. | <i>Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь</i> | 8 | 9 и 10 |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <i>спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.</i> | | |
|--|---|--|--|

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в культуру телесности людей. Ожирение в ретроспективном обзоре. | 8 | 2 | | 5 | | |
| 2 | Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта. | 8 | 2 | 2 | 5 | | |
| 3 | Способы диетической коррекции состава тела спортсмена. | 8 | 2 | 4 | 5 | | |
| 4 | Общие принципы питания для повышения работоспособности. | 8 | | 4 | 5 | | |
| 5 | Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках. | 8 | 2 | 4 | 5 | | |
| 6 | Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках. | 8 | | 4 | 10 | | |
| 7 | Энергетический метаболизм спортсмена. | 8 | 2 | 4 | 5 | | |
| Итого часов: 72 | | | 10 | 22 | 40 | | Зачет |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в культуру телесности людей. Ожирение в ретроспективном обзоре. | 9 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта. | 9 | | | 10 | | |
| 3 | Способы диетической коррекции состава тела спортсмена. | 9 | | 2 | 10 | | |
| 4 | Общие принципы питания для повышения работоспособности. | 10 | | | 10 | | |
| 5 | Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках. | 10 | | | 10 | | |
| 6 | Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках. | 10 | | | 6 | | |
| 7 | Энергетический метаболизм спортсмена. | 10 | | 2 | 10 | | |
| Итого часов: 72 | | | 2 | 4 | 66 | | |

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.04 «Методика преподавания предмета "физическая культура" в
общеобразовательных организациях»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

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

Составитель:

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

1. Цель освоения дисциплины

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

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

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

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

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

- Педагогика
- Психология

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

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

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|--|--|------------------------|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения (1 поток) | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ПК-1 | Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа | 3-4 | 5-6 |
| ПК-1.1 | Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии | 3-4 | 5-6 |
| ПК-1.2 | Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые | 3-4 | 5-6 |

| | | | |
|-------------|---|-----|-----|
| | и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения | | |
| ПК-2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся | 3-4 | 5-6 |
| ПК-2.1 | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов | 3-4 | 5-6 |
| ПК-2.2 | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | 3-4 | 5-6 |
| ПК-3 | Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту | 3-4 | 5-6 |
| ПК-3.1 | Знает особенности реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы; технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; средства и методы педагогического мониторинга | 3-4 | 5-6 |
| ПК-3.2 | Умеет: определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся; организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в области физической культуры и | 3-4 | 5-6 |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | спорта; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта | | |
|--|---|--|--|

4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

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

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------|-----------|-----------|------------|----------|----------------|
| | требованиями профессионального стандарта | | | | | | |
| 4 | «Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования | 4 | 2 | 10 | 24 | 3 | |
| 5 | Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования | 4 | 4 | 14 | 30 | 3 | |
| Итого часов: 108 | | | 16 | 56 | 135 | 9 | экзамен |

заочная форма обучения

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

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| | педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта | | | | | | |
| 4 | «Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования | 6 | | 2 | 30 | 3 | |
| 5 | Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования | 6 | | 2 | 21 | 3 | |
| Итого часов: 216 | | | 4 | 12 | 100 | 9 | экзамен |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Место учебного предмета «физическая культура» в федеральном базисном учебном плане организаций общего образования.

8. Федеральный компонент образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура». Обязательный минимум содержания основных образовательных программ по физической культуре.

9. Требования ФГОС к планируемым результатам освоения обучающимися основной образовательной программы по предмету «физическая культура» (предметные, метапредметные и личностные результаты).

10. Требования ФГОС к формированию универсальных учебных действий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

11. Требования ФГОС к «физической культуре» как учебному предмету в содержании общего образования.

12. Цели и задачи предмета «физическая культура», его место и значение в подготовке профессиональных кадров для образовательных организаций общего и профессионального образования.

13. Анализ современных подходов к преподаванию предмета «физическая культура» в образовательных учреждениях различного типа.

14. Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях.

15. В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?

16. На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?

17. Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.

18. Педагогический анализ школьного урока физической культуры и его составляющие.

19. Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе.

20. Физическая культура в режиме дня школы.

21. Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке.

22. Постановка и решение образовательных задач на уроках физической культуры.

23. Постановка и решение воспитательных задач в образовательном процессе школы в условиях освоения программы по физической культуре.

24. Составьте план реализации оздоровительных задач в образовательном пространстве школы в условиях освоения программы по физической культуре.

25. Раскройте содержание знаний о физкультурной деятельности и сформулируйте технологические аспекты их формирования на уроке физической культуры.

26. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры при работе с обучающимися разных групп здоровья?

27. Какие основные особенности характеризуют физическую деятельность учащихся старшего школьного возраста?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

а) Основная литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / Л.П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.

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

б)Дополнительная литература:

1. Жигун, Е.Е. Особенности проведения занятий по физической культуре с различными возрастными категориями [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.А. Бархатова, Е.Е. Жигун . – М. : РГУФКСМиТ, 2017 .– 131 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/671373>
2. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Л.С. Алаева .– Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 . – 73 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/640925>
3. Коджаспиров, Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Ю.Г. Коджаспиров . – М. : Спорт, 2018 . – 196 с. : ил. – [4] с. цв. вкл. – ISBN 978-5-9500178-2-7 .– Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641284>
4. Коровин, С.С. Системный подход к формированию физической культуры школьника в образовательном процессе школы [Электронный ресурс] / В.Ю. Зиамбетов, А.Ю. Горбурнов, С.С. Коровин . – Оренбург : ОГПУ, 2009 . – 84 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/208794>
5. Коровин, С.С. Теоретические и методические основания воспитания двигательных способностей обучающегося (курс лекций по теории и методике физической культуры) [Электронный ресурс] / П.П. Тиссен,

С.С. Коровин .– : [Б.и.], 2017 . – 164 с. : ил. – Режим доступа:
<https://rucont.ru/efd/631941>

6. Методика физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [Электронный ресурс] : учебно-методические рекомендации / Н.Б. Павлюк . – Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 . – 61 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/199276>
7. Организация оздоровительной физической тренировки обучающихся [Электронный ресурс] / Л. В. Диордица, Н. Т. Диордица, О. Н. Кизаев, Н. Н. Гергега .– Сургут : РИО СурГПУ, 2015 . – 67 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/314560>
8. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / ред.: Н. И. Назаркина, ред.: И. М. Николаичева . – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 240 с. – ISBN 978-5-98724-092-2. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/280169>
9. Проведение групповых общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : метод. указания / Н. Г. Аршинова, С. Н. Авдеева, Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2007. – 38 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/207049>
10. Разяпова, Р. Н. Технологии физкультурно-оздоровительной работы в школе [Электронный ресурс] / Л. Н. Малорощило, Л. Б. Васильева, Р. Н. Разяпова. – : [Б.и.], 2014. – 49 с. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/236342>

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

| п/п | Наименование интернет ресурса | Интернет ссылка на ресурс |
|-----|---|--|
| 1. | Министерство просвещения РФ | edu.gov.ru |
| 2. | Федеральные государственные образовательные стандарты | fgos.ru |
| 3. | Министерство спорта Российской | www.minsport.gov.ru/ |

| | | |
|----|---|---|
| | Федерации | |
| 4. | Сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». | http://fcpsr.ru/ |
| 5. | Департамент образования и науки города Москвы | mos.ru/donm |

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

– *программное обеспечение дисциплины:*

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2,3 курса 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины: 3 и 4 семестр для очной формы обучения, 5-6 семестр для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: экзамен

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | <i>Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока физической культуры</i> | 8 |
| 2 | <i>Разработка плана-графика по учебному предмету "физическая культура" на учебный год</i> | 8 |
| 3 | <i>Разработка календарно-тематического плана по учебному предмету "физическая культура"</i> | 8 |
| 4 | <i>Разработка рабочего плана по предмету "Физическая культура" на четверть (триместр)</i> | 8 |
| 5 | <i>Разработка плана-конспекта урока физической культуры</i> | 8 |
| 6 | <i>Итоговое тестирование</i> | 12 |
| 7 | <i>Посещение занятий</i> | 18 |
| 8 | Экзамен | 30-20-10 |
| | ИТОГО | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по темам занятий, пропущенных студентом</i> | <i>5 за 1 реферат</i> |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Словесно-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 теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.04 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА" В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 216 часов

2. Семестры освоения дисциплины: 3 и 4 семестры очная форма обучения;
7 и 8 семестры заочная форма обучения.

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

ПК-1 – способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа

ПК-2 – способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся

ПК-3 – способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | «Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке | 3 | 2 | 2 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|----------|---|----------|-----------|-----------|------------|----------|----------------|
| | профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта | | | | | | |
| 2 | Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования | 3 | 6 | 14 | 34 | | |
| 3 | Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта | 4 | 2 | 16 | 41 | 3 | |
| 4 | «Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования | 4 | 2 | 10 | 24 | 3 | |
| 5 | Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования | 4 | 4 | 14 | 30 | 3 | |
| | Итого часов: 108 | | 16 | 56 | 135 | 9 | экзамен |

заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|------------------------|----------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | «Методика преподавания | 5 | | 2 | 20 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| | предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта | | | | | | |
| 2 | Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования | 5 | 2 | 4 | 80 | | |
| 3 | Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта | 6 | 2 | 2 | 40 | 3 | |
| 4 | «Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования | 6 | | 2 | 30 | 3 | |
| 5 | Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования | 6 | | 2 | 21 | 3 | |
| Итого часов: 216 | | | 4 | 12 | 100 | 9 | экзамен |

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.В.05 МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики гимнастики
Протокол № 3 от «23» сентября 2020 г.

Составители:

Адамова Илона Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТИМ гимнастики;

Резенова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры ТИМ гимнастики

1. Цель освоения дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» в приобретении студентами знаний, умений и возможности применять педагогические технологии здоровьесбережения, рекреационной деятельности, индивидуализации обучения реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы.

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» относится к вариативной части ОПОП по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|------------------|---|--|------------------------|
| | «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | |

| | | | |
|-------------|--|------------|------------|
| ПК-1 | Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа | | |
| ПК-1.1. | Знает: -технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии | 3-4 | 5-6 |
| ПК -1.2. | Умеет: - планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения | 3-4 | 5-6 |
| ПК-2 | Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся | | |
| ПК-2.1. | Знает: - педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов | 3-4 | 5-6 |
| ПК-2.2. | Применяет - технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | 3-4 | 5-6 |
| ПК-3 | Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту | | |
| ПК-3.1. | Знает - особенности реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы; технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; средства и методы педагогического мониторинг | 3-4 | 5-6 |

| | | | |
|---------|--|------------|------------|
| ПК-3.2. | Умеет: - определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся; организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта | 3-4 | 5-6 |
|---------|--|------------|------------|

4. Структура и содержание дисциплины Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **6** зачетных единиц, **216** академических часов, (аудиторных занятий – **72** часов, самостоятельная работа студентов – **144** часов), для заочной формы **216** академических часов, (контроль – **9** часов, аудиторных занятий – **110** часа, самостоятельная работа студентов – **637** часов)

Семестры освоения дисциплины: 3-4 семестры очная и 5-6 заочной формы обучения

Очная форма обучения

2 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Практика в подборе музыкального сопровождения занятий | 3 | | | | | |
| 1.1. | Практическое освоение элементов музыкальной грамоты | 3 | | 2 | 4 | | |
| 1.2. | Практическое освоение различных видов упражнений под | 3 | | 2 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|------|--|---|-----------|-----------|------------|----------|----------------|
| | музыкальное сопровождение | | | | | | |
| 1.3. | Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой | 3 | | 4 | 4 | | |
| 1.4 | Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение | 3 | | 12 | 10 | | |
| 2. | Групповые занятия танцевальной направленности | 3 | | | | | |
| 2.1. | Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности | 3 | | 10 | 11 | | |
| | Итого за 3 семестр | | 6 | 22 | 44 | | |
| 3. | Групповые занятия степ-аэробикой | 4 | | | | | |
| 3.1. | Содержание и структура занятия | 4 | | 10 | 10 | | |
| 3.2. | Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением | 4 | | 10 | 10 | | |
| 4. | Групповые занятия для развития функции равновесия | 4 | | | | | |
| | Групповые занятия для развития функции равновесия на балансирующей подушке AIREX | 4 | | 10 | 13 | | |
| | Итого за 4 семестр | | 4 | 34 | 100 | 9 | Экзамен |
| | Итого за год: | | 10 | 62 | 144 | 9 | |

**Заочная форма обучения
3 курс**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------------------|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Групповые занятия для развития функции равновесия | 5 | | | | | |
| 1.1. | Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX | 5 | | 4 | 12 | | |
| 2 | Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе | 5 | | | | | |
| 2.1 | Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball | 5 | | 2 | 20 | | |
| 2.2 | Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования | 5 | | 4 | 30 | | |
| | Итого за 5 семестр | | 2 | 6 | 100 | | |
| 3 | Особенности обучения технике безопасных падений | 6 | | | | | |
| 3.1 | Упражнения на координацию | 6 | | 2 | 10 | | |
| 3.2 | Упражнения в падении | 6 | | 2 | 20 | | |
| 4 | Упражнения на батуте и мини-батуте | 6 | | | | | |
| 4.1 | Упражнения на батуте: начальная подготовка | 6 | | 6 | 22 | | |
| | Итого за 6 семестр | | 2 | 6 | 91 | 9 | Экзамен |
| Итого за год: | | | 4 | 12 | 191 | 9 | |

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

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

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

Примерный перечень контрольных вопросов к экзамену

2 курс очная форма, 3 курс заочная форма обучения

1. Охарактеризуйте понятия: ритм, метр, темп, метрические акценты, такты.
2. Охарактеризуйте понятия: сильные, слабые доли такта, затакт. Такты двухдольные и трехдольные.
3. Охарактеризуйте понятие размер музыкального произведения.
4. Охарактеризуйте понятие структура музыкального произведения.
5. Продемонстрируйте выполнение комбинации классической аэробики под музыкальное сопровождение.
6. Охарактеризуйте структуру, технику и методику проведения групповых занятий танцевальной направленности.
7. Продемонстрируйте технику выполнения движений в групповых занятиях фитнес-клуба bodybalet
8. Классифицируйте движения bodybalet
9. Раскройте методику проведения групповых занятий в фитнес клубе bodybalet
10. Классифицируйте шаги и базовые движения латина, клубный танец и танец живота.
11. Продемонстрируйте комбинацию из базовых движений латина.

12. Классифицируйте шаги и базовые движения в хип-хоп, рагга и джаз-модерн
13. Раскройте особенности методики проведения групповых занятий в фитнес клубе танцевальной направленности.
14. Опишите структуру групповых занятий в фитнес клубе степ-аэробикой.
15. Пр продемонструйте технику выполнения базовых шагов в степ-аэробике.
16. Классифицируйте базовые шаги в степ-аэробике.
17. Опишите правила работы со степ-платформой.
18. Составьте комбинацию степ-аэробики на 32 счета (4-восьмерки) музыкальный квадрат.
19. Охарактеризуйте групповые занятия в фитнес клубе на развитие функции равновесия.
20. Пр продемонструйте технику выполнения упражнений на балансировочной подушке AIREX.
21. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по степ-аэробике.
22. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе MartialArts в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
23. Раскройте внешние и внутренние факторы травматизма.
24. Характеристика оздоровительной системы физических упражнений «Изотон» как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.
25. Прикладное и воспитательное значение системы «Изотон»
26. Место системы «Изотон» и ее видов в массовых формах физической культуры.
27. Характеристика оздоровительной системы физических упражнений «Pilates» как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.

28. Прикладное и воспитательное значение системы «Pilates»
29. Предмет и задачи обучения системы «Pilates».
30. Раскройте практико-методическую характеристику и особенности системы «Pilates».
31. Раскройте санитарно-гигиенические требования к тренажерным комплексам.
32. Раскройте внешние и внутренние факторы травматизма.
33. Предмет и задачи обучения авторским дыхательным гимнастикам.
34. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе дыхательными гимнастиками в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
35. Предмет и задачи обучения авторским дыхательным гимнастикам.
36. Раскройте основные компоненты обучения технике дыхательной гимнастики.
37. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе дыхательными гимнастиками в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
38. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений авторских дыхательных гимнастик.
39. Какие средства «тай-чи» используются в релаксационной тренировке.
40. Классифицируйте основные асаны Хатха-Йоги.
41. Раскройте общую характеристику аква-аэробики.
42. Продемонстрируйте базовые движения аква-аэробики.
43. Раскройте способы планирования групповых занятий аква-аэробикой в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.

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

а) Основная литература

1. Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.

2. Методическое пособие персонального тренера в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса. 2008 - 226 с.

3. Милен Шенк Активный стретчинг. – М.: Гранд-Фаир, 2008. – 154с.

4. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие детали инструкции... / Дэвид Сэндлер. - М.: Астрель: АСТ, 2009- 143с.

5. Мышцы и сила: большая энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2010. -407 с.

б) Дополнительная литература

1. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов / Выпуск с 1999г. по настоящее время.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. – 65с.

3. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.

4. Бурбо Л. Кардиоаэробика/ Люси Бурбо.– Ростов н/Д: Феникс, 2005.– 159с.

5. Буркова О., Лисицкая Т. Pilates. – М.: Радуга, 2005. - 207 с.

6. Детский Фитнес. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 151 с.

7. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика/ Серия «Панацея». - Ростов на Дону, 2000.

8. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Эллен. – М.: Гранд-Фаир, 2003. – 361 с.

9. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.

10. Кочеткова И.И. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / Кочеткова И.И. – М.: Советский спорт, 1989. – 32 с.

11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.

12. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения на воде /Пер. с англ. А. Озерова. – М.: Гранд-Фаир, 2000. – 255 с.: ил.
13. Майкл Дж. Алтер. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература 2001.
14. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с англ. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.
15. Методика пилатес и ваше здоровье. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 57 с.
16. Методическое пособие по силовой тренировке в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 60 с.
17. Методическое пособие по спиннингу. – М.: Академия Фитнеса, 2006.- 15с
18. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.
19. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тривант., 2000.- 74с
20. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.
21. Смирнова И.В. Бодифлекс, каланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
22. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.
23. Френсис Лорна, Сейберт Ричард. Проведение групповых фитнес-занятий: В кн. «Инструктор групповых занятий». – М.: Коммерческие технологии, 2001. -316 с.
24. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.