

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.07.2022 №612 «О переименовании Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» и о внесении изменений в устав Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» считать Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМИТ) **с 21 июля 2022 года** Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (РУС «ГЦОЛИФК»).

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.01 История и методология научных исследований в области спорта»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.04.03 -Спорт.

Направленность (профиль): «Спортивная нутрициология»;  
(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная/ заочная*

Год набора - 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Межинститутским советом  
Протокол № 2 от «20» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теоретико-методических основ физической культуры и спорта  
Протокол № 2 от «06» сентября 2024 г.

Составитель:

Полянский Валерий Петрович – д.п.н., доцент, профессор кафедры ТМОФКиС  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

**Цель** - расширить интегративные знания по истории становления и развития науки, в особенности теории и методики физической культуры и спорта и смежных научных дисциплин, полученные студентами во время обучения на бакалавриате, сформировать компетенции фундаментального мировоззренческого и методологического характера будущего магистра, подготовленного для научной и научно-педагогической деятельности в сфере спорта.

### **Задачи преподавания дисциплины:**

- обеспечить профессионально углубленное понимание магистрантами кардинальных историко-логических тенденций становления и развития научных знаний о спорте, доскональное освоение интегративного современного содержания данных знаний;

- выработать умение ясно ориентироваться в генезисе проблем избранной отрасли науки - теории и методики спорта, способствовать овладению методологией их решения, как на уровне общенаучных методологических подходов, так и на уровне научно-отраслевой методологии;

- содействовать на этой основе созреванию профессионального кредо будущих магистров спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

- Дисциплина относится к базовой части общенаучного цикла и преподается в первом семестре обучения.

- Для освоения требований дисциплины необходимы знания, умения, навыки и компетенции, полученные студентами при изучении дисциплин: теория и методика физической культуры, теория спорта, теория и методика юношеского спорта, история ФКиС, педагогика, культурология, философия.

- Изучение данной дисциплины формирует у магистрантов теоретико-методологическую базу для освоения дисциплин профессионального цикла (современные проблемы науки о спорте и др.), для проектирования и выполнения выпускной квалификационной работы магистрантов (магистерского исследования).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по практике	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения

УК- 1	<i>Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</i>	1		1
	УК-1.1. Знает современные общенаучные подходы, ориентированные на интегративное познание сложно организованных явлений;	1		1
	УК-1.2. Знает основные аспекты системного подхода как базы научного осмысления интегративной сущности физической культуры и спорта;	1		1
	УК-1.3. Умеет критически анализировать, оценивать научно-методический и исследовательский опыт в аспекте выявления актуальных научных проблем, изучения закономерностей развития процессов научного знания в избранном виде профессиональной деятельности;	1		1
	УК-1.4. Умеет интегрировать разнообразные научные знания (теоретические, методические, физиологические, психологические и другие) в сфере спорта в целостные концепции при решении поставленных задач исследования с использованием системного подхода и его аспектов (генетического, компонентного, структурного, функционального, прогностического).	1		1
	УК-1.5. Имеет опыт осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработки стратегии действий;	1		1
	УК-1.6. Имеет опыт проведения критического анализа научных, научно-методических и учебно-методических материалов для выделения научной проблемы.	1		1
		1		
ОПК-8	<i>Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний</i>	1		1
	ОПК-8.1. Знает теоретические основы и технологию научно-исследовательской деятельности, суть и логику проведения и проектирования научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта;	1		1
	ОПК-8.2. Знает основной круг проблем, встречающихся в сфере профессиональной деятельности;	1		1
	ОПК-8.3. Умеет оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления; ОПК-9.4. Умеет выявлять в науках о спорте наиболее дискуссионные проблемы, требующие в современный период своего решения;	1		1
	ОПК-8.5. Умеет актуализировать проблематику научного исследования на основе междисциплинарного подхода и интеграции знаний;	1		1
	ОПК-8.6. Имеет опыт сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации, в том числе на английском языке, с целью эффективного решения задач конкретного исследования в области спорта;	1		1
	ОПК-8.7. Имеет опыт выполнения научно-исследовательской работы по разрешению проблемных ситуаций в сфере спорта в соответствии с направленностью образовательной программы.	1		1

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) (часы - очное / заочно).

**Очная форма обучения:** Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет четыре зачетных единицы, всего-144 часов; контактные -34(8-лекции, 26-практические); самостоятельные- 101; контроль (экзамен)- 9.

№	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	Историко-логический	1	4	12	46	4	Доклад на учебно-научной конференции Реферат Экзамен
1.1	Доновоисторический опыт осмысления и рационализации явлений физкультурной и спортивной практики		1,5	4	15		
1.2	Развитие научно-предпосылочных, теоретико-прикладных и методических знаний, значимых в сфере физической культуры и спорта в средние века и эпоху возрождения		1,5	4	15		
1.3	Новый (XVIII в. – первая половина XX в.) и новейший этапы истории развития науки о физической культуре и спорте		2	4	16		
2	Методологический	1	4	14	46	5	Проект (аннотация) исследования (диссертации) Экзамен
2.1	Общие и специальные методологические предпосылки эффективного развертывания научного исследования сферы спорта		1	3	15		
2.2	Детализирующая характеристика методического аппарата сбора, обработки и проверки		1,5	3	15		

	материалов, составляющих фактологическую основу научного исследования в области спорта						
2.3	Конкретизация положений логики и методологии построения научного исследования		1,5	3	16		
3	История и методология смежных с ТФКиС научных отраслей	1	-	2	9		Доклад на учебно-научной конференции
<b>Итого часов .....144</b>			8	26	101	9	Устный экзамен

**Заочная форма обучения:** Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет три зачетных единицы, всего-144 часов; контактные - 10 (4 - лекции, 6-практические); самостоятельные-125 ; контроль (экзамен)- 9.

№	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	Историко-логический	1	2	3	48	4	Доклад на учебно-научной конференции Реферат Экзамен
1.1	Доновоевропейский опыт осмысления и рационализации явлений физкультурной и спортивной практики		0,5	1	16		
1.2	Развитие научно-предпосылочных, теоретико-прикладных и методических знаний, значимых в сфере физической культуры и спорта в средние века и эпоху возрождения		0,5	1	16		
1.3	Новый (XVIII в. – первая половина XX в.) и новейший этапы истории развития науки о физической культуре и спорте		1	1	16		
2	Методологический	1	2	3	68	5	Проект (аннотация) исследования (диссертации)

							Экзамен
2.1	Общие и специальные методологические предпосылки эффективного развертывания научного исследования сферы спорта		0,5	1	22		
2.2	Детализирующая характеристика методического аппарата сбора, обработки и проверки материалов, составляющих фактологическую основу научного исследования в области спорта		0,5	1	22		
2.3	Конкретизация положений логики и методологии построения научного исследования		1	1	24		
3	История и методология смежных с ТФКиС научных отраслей	1	-	4	9		Доклад на учебно-научной конференции
<b>Итого часов .....144</b>			4	6	125	9	Устный экзамен

## 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).

Объемные требования для экзамена по дисциплине  
«История и методология научных исследований в области спорта»  
для магистрантов 1 курса

### Исторический аспект

1. Дошедшие до наших времен идеи античных мыслителей о физической культуре.
2. Основные положения системного подхода в современной общенаучной методологии. Опыт его применения в исследовании физической культуры.
3. Исследования в традиционных отраслях естественных наук, оказавшие существенное влияние на становление научных взглядов на физическую культуру в XVIII – первой половине XIX века.



4. Значение «первого закона» - закона упражнения Ж. Б. Ламарка и открытие «эффекта суперкомпенсации» А.А. Ухтомским для осмысления средств физического воспитания.
5. Глобальное противоречие взглядов на доминирующее методическое направление физического воспитания в различных регионах мира в первый период новой истории.
6. Значение возобновления Олимпийских игр в преодолении расхождений национальных систем физического воспитания.
7. Значение взаимодействий тенденций дифференциации и интеграции отраслей научного познания для формирования теории физической культуры.
8. Исторические вехи в разработке теории адаптации. Ее значение для теории физической культуры.
9. Особенности отношения к физической культуре западных и восточных религиозных культов в средневековый период.
10. Первые научно-исследовательские труды монографического характера, целостно обобщающие знания о физическом воспитании.
11. Системы физических упражнений, доминировавшие в континентальной Европе в эпоху Возрождения и в первой половине новой истории.
12. Исторические предпосылки становления общей теории физической культуры. Время появления первых публикаций по этой отрасли научного знания.
13. Становление знаний о прикладных аспектах физической культуры до новоисторического времени.
14. Начало научно-исследовательской разработки конкретной проблематики «производственной» физической культуры.
15. Возникновение и исторические вехи формирования понимания военно-прикладной значимости физической культуры.
16. Возникновение представлений об оздоровительном эффекте физической культуры. Не устаревшие мысли Ювенала, Галена, Авиценны и других античных мыслителей об оздоровительной ценности рациональной двигательной активности.
17. Расцвет преимущественно «гимнастических» систем в физической культуре Европы XVI-XIX вв., их типовые особенности в различных европейских странах.
18. Общая теория физической культуры как профилирующая научно-образовательная дисциплина. Основные современные познавательные публикации по данной дисциплине.
19. Роль П.Ф.Лесгафта и А.Д.Новикова в разработке отечественной науки о физическом образовании и воспитании.
20. Опыт строительства единой общенародной системы физической культуры и спорта в обществе, основы её базиса.
21. Единые программно-нормативные основы системы физического воспитания и всенародного физкультурно-спортивного движения, их суть и исторические примеры введения.

22. Перерастание теории спортивной тренировки в общую теорию спорта: причина и суть такого перерастания.
23. Первые монографии по общей теории спорта. Основные проблемные «блоки», охватываемые в современных монографиях по теории спорта.
24. Исторический этап выделения из традиционных познавательных дисциплин естественно-научного и гуманитарного характера ряда отраслей, избирательно ориентированных на познание различных сторон физической культуры и спорта и связанных с ними явлений.
25. Причины усиления интеграционной тенденции в развитии науки, начиная со второй половины XX века, её выражение в сфере научных знаний о физической культуре и спорте.
26. Конструктивные идеи и методические установки, рожденные во времена античного спорта, не утратившие поныне своего значения.
27. Исторические предпосылки возникновения профессионализма в спорте и современные формы профессионального спорта.
28. Особенности развития знаний о физической культуре и спорте до появления и с появлением исследовательских дисциплин, ориентированных специально на познание физкультурной и спортивной практики.
29. Факторы международных отношений, обусловившие резкое возрастание конкуренции на мировой спортивной арене в XX веке.
30. Актуальные потребности научно-исследовательской рационализации состояния физической культуры и спорта в нашем отечестве на современном историческом этапе.

#### Методологический аспект

1. Уровни современной методологии научного познания, их место при исследовании физической культуры, спорта.
2. Эволюция взглядов на физическую культуру и спорт в средневековые времена и в эпоху возрождения.
3. Требования историко-логического подхода при исследовании физической культуры.
4. «Парадокс целостности» как проявление интегративного познавательного подхода, примеры его использования в исследованиях явлений физической культуры, спорта.
5. Суть модельного подхода при исследовании явлений физической культуры, спорта.
6. Значение законов классической формальной логики для корректного осмысления явлений физической культуры.
7. Суть проблемной ситуации, являющейся предпосылкой постановки научно-исследовательской проблемы.
8. Правила постановки исследовательской проблемы.

9. Правила конкретизации исследовательской гипотезы в форме следствий из нее, поддающихся измерительной проверке (операционной конкретизации).
10. Использование в рационализации физкультурной и спортивной практики кибернетического подхода, включая использование принципа «черного ящика».
11. Сущность модельного подхода в исследовании явлений физической культуры.
12. Правила соблюдения первого закона классической логики при описании явлений физической культуры.
13. Смысл экспериментальной проверки гипотезы в исследовании.
14. Методы выявления проблемной ситуации в исследованиях физкультурной практики.
15. Различия реальной и потенциальной, корректно и некорректно поставленной проблемы в исследованиях физической культуры и спорта.
16. Экспертные оценки как способ выявления проблемной ситуации в исследованиях физической культуры, спорта.
17. Опросные методы в их современных модификациях, используемые при исследовании проблем физической культуры, спорта.
18. Классификационная группировка методов научного исследования, используемых в решении проблем теории и методики физической культуры и спорта.
19. Характеристика методов наблюдения (в том числе тестирующего), используемых в исследованиях физической культуры, спорта.
20. Характеристика разновидностей экспериментальных методов, используемых в исследованиях физической культуры, спорта.
21. Логически последовательные этапы развертывания любого конкретного целостного научного исследования (общая сжатая характеристика).
22. Типичный комплекс исследовательских методов, применяемых на первом этапе развертывания исследования.
23. Типичный комплекс исследовательских методов, применяемых на втором этапе развертывания исследования по проблематике физической культуры, спорта.
24. Методы, преимущественно применяющиеся на завершающем («выводном») этапе исследования.
25. Основания для умозаключений и резюмирующих суждений в процессе и в результате исследования, критерии их достаточности.
26. Выявление причинно-следственных связей и отношений как главный объект познания в целостном исследовании явлений физической культуры и спорта.
27. Методологическое требование восхождения от абстрактного к конкретному в исследовании физической культуры, спорта.
28. Условия экстраполяции за пределы исследованного выводов, полученных в результате отдельных исследований по проблемам физической культуры и спорта.

29. Современные методы математической статистики, адекватно применяемые в исследованиях по проблемам физической культуры и спорта.
30. Условия обеспечения прикладной ценности исследований для физкультурной и спортивной практики.

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

**а) Основная литература:**

1. Дрещинский, В.А. Методология научных исследований : учебник для вузов / В. А. Дрещинский. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Юрайт, 2024. — 349 с.  
URL: <https://urait.ru/bcode/539139>
2. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта : пер. с венгер. / Л. Кун ; под общ. ред. В.В. Столбова. - Москва: Радуга, 1982. - 399 с.: ил.  
URL : <HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/32273.pdf>
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : [учебник] / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.: ил.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 7-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2020 .— 345 с.  
URL: <https://lib.rucont.ru/efd/727768>
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : утв. М-вом образования и науки Украины / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2004. - 807 с.: ил.  
URL : <HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/128624.pdf>
6. Рузавин, Г.И. Методология научного познания : учеб. пособие / Г.И. Рузавин .— Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2015 .— 288 с.  
URL: <https://lib.rucont.ru/efd/352268>
7. Степин, В.С. Философия науки. Общие проблемы : учеб. для системы послевуз. проф. образования: доп. М-вом образования и науки РФ / В.С. Степин. - Москва: Гардарики, 2006. - 383 с.: ил.  
URL : <HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/127995.pdf>
8. Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы, междунар. науч. конф. (2006; Москва). Международная научная конференция "Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: состояние и перспективы", 26 - 27 мая 2006 г. : посвящ. 100-летию со дня рождения Александра

Дмитриевича Новикова / под ред. Л.П. Матвеева, В.П. Полянского ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Москва, 2006. - 142 с.  
URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/124600.pdf](http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/124600.pdf)

#### **б) Дополнительная литература:**

9. Быховская, И.М. Физическая культура и спорт в системе межкультурных коммуникаций : учеб.-метод. пособие для магистров / И.М. Быховская .— Москва : РГУФКСМиТ, 2016 .— 77 с.  
URL: <https://lib.rucont.ru/efd/588447>
10. Быховская, И.М. Человеческая телесность как объект социокультурного анализа (история проблемы и методологические принципы ее анализа) // Труды ученых ГЦОЛИФКа. 75 лет : Ежегодник. - Москва, 1993. - С. 58-68.  
URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Texts.idc?DocID=89931](http://lib.sportedu.ru/Texts.idc?DocID=89931)
11. Вовк, С.И. Диалектика спортивной тренировки : монография / С.И. Вовк. - Москва: Физ. культура, 2007. - 207 с.
12. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований / В. П. Губа, В. В. Маринич. – Москва : Спорт, 2016. – 233 с. : ил.  
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461305>
13. Ильин, В.В. Теория познания. Герменевтическая методология. Архитектура понимания : монография / В.В. Ильин .— Москва : Проспект, 2017 .— 184 с.  
URL: <https://lib.rucont.ru/efd/632652>
14. Красников, А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А.А. Красников. - Москва: СпортАкадемПресс, 2002.  
URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/241558.doc](http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/241558.doc)
15. Кузьмин, А.М. МЕТОДОЛОГИЯ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ : учеб. пособие для магистрантов направлений 49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт / С.С. Коровин; А.М. Кузьмин .— Челябинск : УралГУФК, 2021 .— 158 с.  
URL: <https://lib.rucont.ru/efd/773761>
16. Наталов, Г.Г. Историко-логический анализ предмета и структуры теории физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Наталов Григорий Григорьевич; ГЦОЛИФК. - Москва, 1975. - 33 с.: схем.  
URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Theses/Scan/86487.pdf](http://lib.sportedu.ru/Texts/Theses/Scan/86487.pdf)
17. Никитюк, Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке : Современ. интегратив. антропология / Рос. гуманитар. науч. фонд. - Москва: СпортАкадемПресс, 2000. - 440 с.: ил.  
URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/101726.pdf](http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/101726.pdf)

18. Пономарев, Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Н.И. Пономарев. - Москва: ФиС, 1970. - 248 с.: ил.
19. Пономарев, Н.И. Некоторые проблемы функционирования и развития теории физической культуры // Теория и практика физической культуры. - 1996. - № 5. - С. 55-58.  
URL : [HTTP://sportlib.info/Press/TPFK/1996N5/p55-58.htm](http://sportlib.info/Press/TPFK/1996N5/p55-58.htm)
20. Роберт, И.В. Методология педагогического исследования / И. В. Роберт // Наука о человеке: гуманитарные исследования. .— 2018 .— №3(33) .— С. 85-97 .  
URL: <https://lib.rucont.ru/efd/671023>
21. Столяров, В.И. Спорт и современная культура: методологический аспект // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 7. - С. 2-5.  
URL : [HTTP://sportlib.info/Press/TPFK/1997N7/p2-5.htm](http://sportlib.info/Press/TPFK/1997N7/p2-5.htm)
22. Современная система спортивной подготовки / под ред. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. - Москва: [СААМ], 1995. - 446 с.: ил.  
URL : [HTTP://lib.sported.ru/Texts/Books/Scan/78895.pdf](http://lib.sported.ru/Texts/Books/Scan/78895.pdf)
23. Современная система спортивной подготовки : [монография] / под ред. Б.Н. Шустина. - 2-е изд., с изм. - Москва: Спорт, 2021. - 440 с.: табл., граф.  
URL : [HTTP://lib.sported.ru/Texts/Books/Rucont/341494.pdf](http://lib.sported.ru/Texts/Books/Rucont/341494.pdf)
24. Шапкова, Л.В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры / Шапкова Л.В., Евсеев С.П. // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 1. - С. 8-18.  
URL : [HTTP://sportlib.info/Press/TPFK/1998N1/p8-18.htm](http://sportlib.info/Press/TPFK/1998N1/p8-18.htm)

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

- <http://digitalhistory.ru/katalog-sistem/poisk-po-sistemam/>
- Портал о всемирной истории и истории России - <http://www.istorya.ru>.
- Память народа: Подлинные документы о Второй Мировой войне ([pamyat-naroda.ru](http://pamyat-naroda.ru)).
- Хронос (проект «Всемирная история в Интернете») [http://www.Универсальная\\_энциклопедия\\_Кирилла\\_и\\_Мефодия\\_раздел\\_История\\_России\\_.hrono.ru/](http://www.Универсальная_энциклопедия_Кирилла_и_Мефодия_раздел_История_России_.hrono.ru/)
- Библиотека Гумер  
[https://elementy.ru/catalog/894/Elektronnaya\\_biblioteka\\_Gumer\\_gumer\\_info](https://elementy.ru/catalog/894/Elektronnaya_biblioteka_Gumer_gumer_info)
- Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat  
<https://www.dissercat.com/>

Зарубежные базы данных:

-«Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)  
[https://about.proquest.com/en/products-services/hospital\\_collect\\_sht/](https://about.proquest.com/en/products-services/hospital_collect_sht/)

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 1)*Операционная система – Microsoft Windows 10;*
- 2)*Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
- 3)*Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
- 4)*Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

- современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:

**Электронные библиотечные системы:**

- 1) [Образовательная платформа Юрайт \(urait.ru\)](http://urait.ru).
- 2) [Электронная библиотечная система «Рукопт» \(lib.rucont.ru\)](http://lib.rucont.ru).
- 3) [Университетская библиотека ONLINE \(biblioclub.ru\)](http://biblioclub.ru).
- 4) [Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту \(lib.gtsolifk.ru\)](http://lib.gtsolifk.ru)

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. [Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система https://www.garant.ru/](https://www.garant.ru/).
2. [Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система https://www.informio.ru/](https://www.informio.ru/).

3. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru – информационная система  
<https://elibrary.ru/>

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Государственная информационная система «Спорт» - профессиональная база данных <https://sportrf.gov.ru/>
2. Информационный портал «Информо» – информационная справочная и поисковая система <https://www.informio.ru/>.
3. Российская академия образования <https://rusacademedu.ru/lektor-media/>

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

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

---

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) История и методология научных исследований в области спорта для обучающихся института научно-педагогического образования 1-го курса, направления подготовки 49.04.03 «Спорт» направленности (профилю) «Спортивная нутрициология»  
Очной/заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-й семестр  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка проекта магистерского исследования	Октябрь 2021	15
2	Доклад на учебно-научной конференции по истории науки	Ноябрь 2021	10
3	Доклад на учебно-научной конференции по методологии науки	Декабрь 2021	10
4	Реферат по теме: «История и методология исследований по избранной научной проблеме»	Декабрь 2021	25
5	Посещение занятий	Весь период	15
6	Участие в обсуждении диссертационных проектов магистрантов	Октябрь-ноябрь 2021	5
	Экзамен	Январь 2022	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### 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.

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

- Магистрант может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если до начала сессии набрал не менее 41 балла,
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, магистрант может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

***Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия:***

*Подготовка рефератов по темам пропущенных занятий (5 страниц текста, не менее 5-ти литературных источников)*

**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

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



**Институт научно-педагогического образования**

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

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

**Б1.О.01 История и методология научных исследований в области спорта**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

(код и наименование)

Направление подготовки/специальность:  
**«49.04.03 Спорт»**

Направленность (профиль):  
**«Спортивная нутрициология»**  
(наименование)

Уровень образования: *магистратура*  
Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц.**

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** расширить интегративные знания по истории становления и развития науки, в особенности теории и методики спорта и смежных научных дисциплин, полученные студентами во время обучения на бакалавриате, сформировать компетенции фундаментального мировоззренческого, методологического и научно-исследовательского характера будущего магистра, подготовленного для научной и научно-педагогической деятельности в сфере спорта.

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

- *УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий;*
- *ОПК-8 Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний*

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):** Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляетчетыре зачетных единицы, всего-144 часов.

**Очная форма обучения:** Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет четыре зачетных единицы, всего - 144 часов; контактные - 34(8 - лекции, 26 - практические); самостоятельные - 101; контроль (экзамен)- 9.

№	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	Историко-логический	1	4	12	46	4	Доклад на учебно-научной конференции Реферат Экзамен
1.1	Довоноисторический опыт осмысления и рационализации явлений физкультурной и спортивной практики		1,5	4	15		
1.2	Развитие научно-предпосылочных, теоретико-прикладных и методических знаний, значимых в сфере физической культуры и спорта в средние века и эпоху возрождения		1,5	4	15		
1.3	Новый (XVIII в. – первая половина XX в.) и новейший этапы истории развития науки о физической культуре и спорте		2	4	16		
2	Методологический	1	4	14	46	5	Проект (аннотация) исследования (диссертации) Экзамен
2.1	Общие и специальные методологические предпосылки эффективного развертывания научного исследования сферы спорта		1	3	15		
2.2	Детализирующая характеристика методического аппарата сбора, обработки и проверки материалов, составляющих фактологическую основу научного исследования в области спорта		1,5	3	15		
2.3	Конкретизация положений логики и методологии построения научного исследования		1,5	3	16		
3	История и методология смежных с ТФКиС научных отраслей	1	-	2	9		Доклад на учебно-научной конференции
<b>Итого часов .....144</b>			8	26	101	9	Устный экзамен

**Заочная форма обучения:** Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет три зачетных единицы, всего-144 часов; контактные - 10 (4 - лекции, 6-практические); самостоятельные-125 ; контроль (экзамен)- 9.

№	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	Историко-логический	1	2	3	48	4	Доклад на учебно-научной конференции Реферат Экзамен
1.1	Доновоисторический опыт осмысления и рационализации явлений физкультурной и спортивной практики		0,5	1	16		
1.2	Развитие научно-предпосылочных, теоретико-прикладных и методических знаний, значимых в сфере физической культуры и спорта в средние века и эпоху возрождения		0,5	1	16		
1.3	Новый (XVIII в. – первая половина XX в.) и новейший этапы истории развития науки о физической культуре и спорте		1	1	16		
2	Методологический	1	2	3	68	5	Проект (аннотация) исследования (диссертации) Экзамен
2.1	Общие и специальные методологические предпосылки эффективного развертывания научного исследования сферы спорта		0,5	1	22		
2.2	Детализирующая характеристика методического аппарата сбора, обработки и проверки материалов, составляющих фактологическую основу научного исследования в области спорта		0,5	1	22		
2.3	Конкретизация положений логики и методологии построения научного исследования		1	1	24		
3	История и методология смежных с ТФКиС научных отраслей	1	-	4	9		Доклад на учебно-научной
							конференции
<b>Итого часов .....144</b>			4	6	125	9	Устный экзамен

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



**Институт научно-педагогического образования**

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.О.02 Цифровая культура: технологии и информационная  
безопасность»**

Направление подготовки/специальность:

49.04.03 Спорт

Программа магистратуры: Спортивная нутрициология

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Межинститутским советом  
Протокол № 2 от «20» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
(наименование)  
Протокол № 3 от «13» сентября 2024 г.

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

---

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

Составитель: Конюхов Владимир Георгиевич, к.т.н., доцент, доцент  
кафедры Биомеханики и естественнонаучных дисциплин РГУФКСМиТ.



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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Цифровая культура: технологии и информационная безопасность» является: формирование представления о характере и тенденциях в развитии цифровых технологий и знакомство магистрантов с подходами к решению проблем деятельности в области спорта с использованием методов современных цифровых технологий.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки магистров по направлению 49.04.03 Спорт программы магистратуры Спортивная нутрициология.

Дисциплина «Цифровая культура: технологии и информационная безопасность» относится к дисциплинам обязательной части.

Для успешного изучения дисциплины магистранты должны владеть знаниями и умениями, полученными ими при освоении дисциплин «Математика», «Информатика», «Спортивная метрология» и «Основы научно-методической деятельности» в бакалавриате.

Изучение дисциплины является базовым для последующего освоения программного материала учебных дисциплин: «Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте», «Логика научного исследования» «Культура библиографического поиска информационных источников», «Современные методы анализа данных», и прохождения Производственной практики: «Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)», «Преддипломная практика», «Научно-исследовательская работа».

Изучение дисциплины готовит обучающихся к решению задач в сфере профессиональной деятельности.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
<b>УК-4</b>	<b>Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия.</b>	2	2
<b>УК-4.1</b>	Знает способы применения современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия.	2	2
<b>ОПК-7</b>	<b>Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд.</b>	2	2
<b>ОПК-7.3</b>	Умеет использовать информационные технологии обмена информацией, в том числе в рамках совместных образовательных и научных проектов.	2	2
<b>ОПК-9</b>	<b>Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.</b>	2	2
<b>ОПК-9.6</b>	Имеет опыт сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации, в том числе на английском языке, с целью эффективного решения задач конкретного исследования в области спорта.	2	2

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

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Основы цифровых технологий</b>	2	2	4	12		
1.1	Обзор современных цифровых технологий	2	2	2	6		
1.2	Особенности современного программного обеспечения компьютеров	2		2	6		
2	<b>Цифровые технологии в спортивной практике</b>	2	4	14	71		
2.1	Анализ и обработка результатов спортивной деятельности	2	2	4	14		
2.2	Мультимедийные технологии в спортивной практике	2		2	16		
2.3	Технология разработки и публикации спортивных Web ресурсов	2		2	16		
2.4	Реляционные базы данных	2	2	4	15		
2.5	Информационные системы в области спорта	2		2	10		
3	<b>Информационная безопасность</b>	2	2	6	20		
3.1	Понятие информационных угроз и их виды	2	2	2	6		
3.2	Принципы построения системы информационной безопасности	2		4	14		
	<b>Итоговая форма контроля</b>	2				9	<b>экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>24</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основы цифровых технологий	2	2		15		
2	Цифровые технологии в спортивной практике	2	2	4	90		
3	Информационная безопасность	2		2	20		
	Итоговая форма контроля					9	экзамен
	Итого часов:		4	6	125	9	

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

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

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

#### *Перечень примерных контрольных вопросов к экзамену*

1. История и тенденции развития цифровых технологий
2. Достижения и открытия в области цифровых технологий
3. Информационные процессы в области спорта
4. Цифровая культура специалиста
5. Перспективы развития цифровых технологий
6. Классификация современного программного обеспечения
7. Прикладные программы для анализа статистических данных спортивных измерений
8. Возможности обмена данных между программами
9. Применение статистической обработки в тренерской деятельности
10. Ввод, импорт и экспорт данных. Этапы обработки данных. Файлы данных. Формат файлов данных

- 11.Методика сбора, обработки и анализа экспериментальных данных в области спорта
- 12.Модульная структура программы статистической обработки. Группы методов анализа данных
- 13.Функции, инструменты и методы, доступные в модулях
- 14.Роль и место технологий мультимедиа в спорте
- 15.Психологические аспекты использования в обучении мультимедиа средств
- 16.Современные тенденции использования мультимедиа технологий в создании интегрированных информационных систем
- 17.Терминологические и понятийные основы мультимедиа технологий
- 18.Базовые понятия: мультимедиа, мультимедиа приложения, мультимедиа продукт, системы мультимедиа, технология мультимедиа
- 19.Системы мультимедиа и их взаимосвязь
- 20.Элементы мультимедиа как информационные объекты различного содержания
- 21.Цифровые технологии и развитие систем мультимедиа
- 22.Понятие гипертекста как способа организации данных
- 23.Понятие и структура Web-документа
- 24.Web-ресурсы в области спорта
- 25.Введение в технологию создания Web-документов
- 26.Использование средств HTML для создания Web-ресурсы
- 27.Создание Web-документа средствами Web-редактора
- 28.Дизайн и свойства страницы
- 29.Заголовки, текст, списки.
- 30.Вставка изображений
- 31.Понятие базы данных
- 32.Система управления базами данных
- 33.Классификация баз данных
- 34.Модели базы данных
- 35.Понятие транзакции
- 36.Реляционные баз данных и их свойства
- 37.Проектирование баз данных
- 38.Метод нормальных форм
- 39.Таблиц и операции над ними
- 40.Понятие первичного ключа
- 41.Связывание таблиц
- 42.Основные объекты реляционных баз данных
- 43.Понятия «система», «информационная система»
- 44.Система «человек-машина»
- 45.Процессы, свойства, возможности информационной системы
- 46.Структура информационной системы
- 47.Классификация информационных систем
- 48.Информационные системы в сфере спорта
- 49.Теоретические аспекты информационной безопасности
- 50.Понятие информационных угроз и их виды

- 51.Повышение надежности информационной системы
- 52.Методы и средства защиты информации от шпионажа и несанкционированного доступа
- 53.Принципы построения системы информационной безопасности
- 54.Классификация удаленных угроз в компьютерных сетях
- 55.Механизмы безопасности компьютерных сетей
- 56.Криптография и шифрование
- 57.Программные и аппаратные средств защиты информации

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

**а) Основная литература:**

- 1.Ищейнов, В.Я. Информационная безопасность и защита информации. Теория и практика : учебное пособие / В.Я. Ищейнов .— Москва : Директ-Медиа, 2020 .— 271 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/798664>
- 2.Зенков, А. В. Информационная безопасность и защита информации : учебное пособие для вузов / А. В. Зенков. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 107 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/530927>
- 3.Конюхова, Г.П. Информатика [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов, орбучающихся по направлению 032100 и специальности, 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.П. Конюхова, Е.Н. Яшкина ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2011. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/194955.doc>
- 4.Чернова, Е. В. Информационная безопасность человека : учебное пособие для вузов / Е. В. Чернова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 243 с. – URL: <https://urait.ru/bcode/518441>

**б)Дополнительная 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/>

«Интернет»:

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

1.Портал фирмы СтатСофт – лидера в области технологий анализа данных и искусственного интеллекта - <https://statsoftai.ru/>;

2.Центр Инженерных Технологий и Моделирования - <http://exponenta.ru/>;

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

1.*Операционная система – Microsoft Windows 10;*

2.*Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*

3.*Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat Reader DC;*

4.*Программный продукт – 1С:Университет ПРОФ.*

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

**Электронные библиотечные системы:**

1. Образовательная платформа Юрайт ([urait.ru](http://urait.ru))

2. Электронная библиотечная система «Рукоонт» ([lib.rucont.ru](http://lib.rucont.ru))

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту ([lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1.Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс ([sportmedicine.ru](http://sportmedicine.ru))

2.Издательский дом «Медиа Сфера» - электронный образовательный ресурс ([mediasphera.ru](http://mediasphera.ru))

3.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система ([fgosvo.ru](http://fgosvo.ru))

4.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов –

информационная система ([fgos.ru](http://fgos.ru))

5. Реестр примерных основных образовательных программ

Министерства образования и науки Российской Федерации –  
информационная система ([fgosreestr.ru](http://fgosreestr.ru))

6. Реестр профстандартов Минтруда РФ – информационная система  
([profstandart.rosmintrud.ru](http://profstandart.rosmintrud.ru))

7. Федеральный портал Российское образование – информационная  
система ([edu.ru](http://edu.ru))

8. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная  
система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))

9. Информационный портал «Информио» – профессиональная база  
данных, информационная справочная и поисковая система  
([informio.ru](http://informio.ru))

10. Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система  
([infosport.ru](http://infosport.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе  
профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база  
данных, информационная справочная и поисковая система  
(<https://informio.ru>)

2. Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных  
(<https://insportexpo.com>)

3. Холдинг «СБК. Спорт Бизнес Консалтинг» – профессиональная база  
данных (<https://s-bc.ru>)

4. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность  
физической культуры и массового спорта. Статистическая  
информация – профессиональная база данных (<https://minsport.gov.ru>)

5. Государственная информационная система «Спорт» –  
профессиональная база данных (<https://sportrf.gov.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, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской и техническими средствами обучения (видеопроекционным оборудованием, средствами звуковоспроизведения, экраном и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет).
- 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) «Цифровая культура: технологии и информационная безопасность» для обучающихся института научно-педагогического образования 1 курса, направления подготовки 49.04.03 Спорт программы магистратуры Спортивная нутрициология очной и заочной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Особенности современного программного обеспечения компьютеров»	27	10
2	Выполнение заданий компьютерного практикума по теме «Технология разработки и публикации спортивных Web ресурсов»	30	15
3	Выполнение заданий компьютерного практикума по теме «Реляционные базы данных»	35	15
4	Выполнение заданий компьютерного практикума по теме «Информационная безопасность»	43	10
5	Выступление на занятии	23-43	10
6	Рукописные конспекты занятий	23-43	10
	Экзамен		30
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Опрос по теме, пропущенной обучающимся	5
2	Выполнение практического задания по теме, пропущенной обучающимся	10
3	Выполнение контрольной работы по разделу, пропущенному обучающимся	15
4	Написание реферата по теме, пропущенной обучающимся	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

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



**Институт научно-педагогического образования**

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

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

**«Б1.О.02 Цифровая культура: технологии и информационная  
безопасность»**

Направление подготовки/специальность:

49.04.03 Спорт

Программа магистратуры: Спортивная нутрициология

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единицы.

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование представления о характере и тенденциях в развитии цифровых технологий и знакомство магистрантов с подходами к решению проблем деятельности в области спорта с использованием методов современных цифровых технологий.

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

**УК-4:** Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия;

**ОПК-7:** Способен управлять взаимодействием заинтересованных сторон и обменом информацией в процессе подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд;

**ОПК-9:** Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.

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

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основы цифровых	2	2	4	12		

	<b>технологий</b>						
1.1	Обзор современных цифровых технологий	2	2	2	6		
1.2	Особенности современного программного обеспечения компьютеров	2		2	6		
<b>2</b>	<b>Цифровые технологии в спортивной практике</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>71</b>		
2.1	Анализ и обработка результатов спортивной деятельности	2	2	4	14		
2.2	Мультимедийные технологии в спортивной практике	2		2	16		
2.3	Технология разработки и публикации спортивных Web ресурсов	2		2	16		
2.4	Реляционные базы данных	2	2	4	15		
2.5	Информационные системы в области спорта	2		2	10		
<b>3</b>	<b>Информационная безопасность</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>20</b>		
3.1	Понятие информационных угроз и их виды	2	2	2	6		
3.2	Принципы построения системы информационной безопасности	2		4	14		
	<b>Итоговая форма контроля</b>	<b>2</b>				<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>24</b>	<b>103</b>	<b>9</b>	

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Основы цифровых технологий</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>15</b>		
<b>2</b>	<b>Цифровые технологии в спортивной практике</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>90</b>		
<b>3</b>	<b>Информационная безопасность</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
	<b>Итоговая форма контроля</b>					<b>9</b>	<b>экзамен</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>125</b>	<b>9</b>	

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



**Институт научно-педагогического образования**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«\_Б1.О.03\_\_\_ Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.04.03 «Спорт»  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная нутрициология»

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная / заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Межинститутским советом  
Протокол № 2 от «20» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теоретико-методических основ физической культуры и спорта  
Протокол № 2 от «06» сентября 2024 г.

**Составитель:**

Рубин Владимир Соломонович – кандидат технических наук, профессор, профессор кафедры  
ТМОФКиС «РГУФКСМиТ».

**Рецензент:**

Неверкович Сергей Дмитриевич – доктор педагогических наук, профессор, заведующий  
кафедрой педагогики «РГУФКСМиТ».



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

Целями освоения дисциплины «Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте» являются: обеспечить системное осмысление магистрантом современного состояния проблем науки о физической культуре и спорте, формирования на этой основе профессиональной подготовленности к самостоятельной научно-исследовательской деятельности, соответствующей по уровню магистерской квалификации. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте» относится к обязательной части ООП магистратуры. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с профессиональным циклом его базовой и вариативной частями, способствует практической и научно-исследовательской работе и формирования практических умений и навыков в соответствии ООП ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ.

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

Шифр компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
УК- 1	<i>Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</i> УК-1.1. Знает современные общенаучные подходы, ориентированных на интегративное познание сложно организованных явлений;	3		3
	УК-1.2. Знает основные аспекты системного подхода как базы научного осмысления интегративной сущности физической культуры и спорта;			
	УК-1.3. Умеет критически анализировать, оценивать научно-методический и исследовательский опыт в аспекте выявления актуальных научных проблем, изучения закономерностей развития процессов научного знания в избранном виде профессиональной деятельности;	3		4
ОПК-8	УК-1.4. Умеет интегрировать разнообразные научные знания (теоретические, методические, физиологические, психологические и другие) в сфере спорта в целостные концепции при решении поставленных задач исследования с использованием системного подхода и его аспектов (генетического, компонентного, структурного, функционального, прогностического).	3		4
	УК-1.5. Имеет опыт осуществления критического анализа проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработки стратегии действий;			
	УК-1.6. Имеет опыт проведения критического анализа научных, научно-методических и учебно-методических материалов для выделения научной проблемы.	3		4
ОПК-8	<i>Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений</i> ОПК-8.1. Знает междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных;	3		3
	ОПК-8.2. Знает методы критического анализа российского и зарубежного опыта спорта высших достижений;			
	ОПК-8.3. Знает спектр методов сбора научно-методической информации в области спорта высших достижений;	3		4
ОПК-8	ОПК-8.4. Умеет изучать результаты зарубежных научных исследований в области спорта на английском языке;			
	ОПК-8.5. Умеет обосновывать теоретические и практические вопросы совершенствования системы подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд с теоретико-методологических позиций современной теории физической культуры и спорта;	3		4
	ОПК-8.6. Имеет опыт изучения и анализа передового опыта руководства тренировочным и соревновательным процессом в виде спорта;			
ОПК-8	ОПК-8.7. Имеет опыт выявления актуальных современных проблем в науках о спорте и способов их решения.	3		4

ОПК-9	Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний			
	ОПК-9.1. Знает теоретические основы и технологию научно-исследовательской деятельности, суть и логику проведения и проектирования научно-исследовательских работ в области физической культуры и спорта;	3		3
	ОПК-9.2. Знает основной круг проблем, встречающихся в сфере профессиональной деятельности; ОПК-9.3. Умеет оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления; ОПК-9.4. Умеет выявлять в науках о спорте наиболее дискуссионные проблемы, требующие в современный период своего решения; ОПК-9.5. Умеет актуализировать проблематику научного исследования на основе междисциплинарного подхода и интеграции знаний; ОПК-9.6. Имеет опыт сбора, анализа, систематизации и интеграции научно-методической информации, в том числе на английском языке, с целью эффективного решения задач конкретного исследования в области спорта; ОПК-9.7. Имеет опыт выполнения научно-исследовательской работы по разрешению проблемных ситуаций в сфере спорта в соответствии с направленностью образовательной программы.	3		4
		3		4

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачетных единиц, 180 академических часов.**

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	<b>Наиболее интегративная проблематика спорта как одного из важнейших компонентов физической культуры</b>	3	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	

	1. Проблемы пополнения, уточнения и обновления научных предпосылок совершенствования и целостной оптимизации спорта в обществе		2	4	12	
	2. Проблемы пополнения и уточнения данных о закономерной динамике на протяжении онтогенеза жизненно важных естественных биофизических свойств человеческого организма и сопряженных с ними качеств и способностей индивида		2	4	12	
	3. Проблема модификации данных о зависимости спортивной практики от современных условий ее функционирования			4	14	
2	<b>Проблематика общей теории и методики физического воспитания в спорте</b>	3	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	
	1. Проблема модернизации арсенала средств и методов спортивного образования с использованием новых технических возможностей разучивания и совершенствования двигательных действий (аудиовизуальной, электронной, аппаратурно-тренажёрной и иной техники)		2	8	20	
	2. Проблема углубленного познания закономерностей		2	6	20	

	проявления силовых, скоростных, двигательных, координационных способностей, выносливости и других качеств с учётом специфики двигательной деятельности					
3	<b>Проблематика специальной теории и технологии спорта высших достижений</b>	3	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>41</b>	
	1. Проблема углубленного научно-исследовательского углубления объективных тенденций развития современного спорта высших достижений (спорт супердостиженческий и профессионально-коммерческий)		2	4	10	
	2. Исследовательские и внедренческие проблемы по оптимизации средств и методов подготовки спортсменов высшего класса			4	9	
	3. Проблемы оптимизации структуры олимпийского цикла подготовки спортсменов высшего класса			4	12	
	4. Проблема индивидуализации в спорте высших достижений			4	10	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	<b>119</b>	<b>ЭКЗАМЕН – 9ч</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	<b>Наиболее интегративная проблематика спорта как одного из важнейших компонентов физической культуры</b>	3-4	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	
	1. Проблемы пополнения, уточнения и обновления научных предпосылок совершенствования и целостной оптимизации спорта в обществе		2	2	16	
	2. Проблемы пополнения и уточнения данных о закономерной динамике на протяжении онтогенеза жизненно важных естественных биофизических свойств человеческого организма и сопряженных с ними качеств и способностей индивида			2	16	
	3. Проблема модификации данных о зависимости спортивной практики от современных условий ее функционирования			2	16	

2	<b>Проблематика общей теории и методики физического воспитания в спорте</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>51</b>	
	1. Проблема модернизации арсенала средств и методов спортивного образования с использованием новых технических возможностей разучивания и совершенствования двигательных действий (аудиовизуальной, электронной, аппаратурно-тренажёрной и иной техники)		2	2	26	
	2. Проблема углубленного познания закономерностей проявления силовых, скоростных, двигательно-координационных способностей, выносливости и других качеств с учётом специфики двигательной деятельности			4	25	
3	<b>Проблематика специальной теории и технологии спорта высших достижений</b>			<b>8</b>	<b>48</b>	
	1. Проблема углубленного научно-исследовательского углубления объективных тенденций развития современного спорта высших достижений (спорт супердостиженческий и профессионально-коммерческий)			2	10	
	2. Исследовательские и внедренческие проблемы по оптимизации средств и методов подготовки спортсменов высшего			2	12	

	класса					
	3. Проблемы оптимизации структуры олимпийского цикла подготовки спортсменов высшего класса			2	16	
	4. Проблема индивидуализации в спорте высших достижений			2	10	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	<b>ЭКЗАМЕН – 9 ч</b>

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

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

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

1. Какие из современных проблем науки о физической культуре и спорте являются наиболее интегративными (требующими предельно целостного объединенного подхода)?

2. Как конкретизируется в настоящее время проблема исследований по усилению оздоровительного эффекта физкультурной и спортивной деятельности?

3. В чем состоит проблема исследования основных направлений спортивного движения?

4. В чем состоит проблема конкретизации и углубления исследовательских данных о возможностях воздействия в процессе физического воспитания на развитие физических качеств индивида?



5. Есть ли реальный смысл в постановке проблемы изучения максимальных нагрузок в спорте и каковы возможности данного подхода?

6. В чем состоит значимость проблемы научно-исследовательской диагностики спортивной одаренности?

7. Каковы исследовательские проблемы совершенствования спортивной тактики и технологии тактической подготовки в спорте высших достижений (по выбору на материале спортивной специализации)?

8. Каковы актуальные научно-исследовательские проблемы совершенствования специальной психической подготовки спортсменов высокого класса, оперативной регуляции и саморегуляции их психических состояний?

9. В чем состоят современные научно-исследовательские и прикладные проблемы системы соревновательной деятельности в спорте высших достижений?

10. В чем состоит актуальность дальнейшей научно-исследовательской разработки проблемы управления процессом развития спортивной формы?

11. Какова суть современной концепции системы подготовки спортсменов высокого класса?

12. В чем состоят современные аспекты научно-прикладной проблемы совершенствования системы экзофакторов в спорте высших достижений?

13. Чем обусловлена современная острота проблемы научного обоснования методов допинг-контроля и действенной методики антидопингового воспитания спортсменов?

14. Каковы современные аспекты исследования закономерностей многолетней спортивной деятельности?

15. Чем обусловлены значимость и сложность решения современных организационно-управленческих проблем, связанных с функционированием и развитием спорта высших достижений в обществе?

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

### **а) основная литература:**

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03 : а также аспирантуры 49.06.01 / Л.П. Матвеев. - 7-е изд., стер. - Москва: Спорт, 2020. - 340 с.: ил.

URL : <HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/342573.pdf>

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

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. по направлению подгот. бакалавриата, магистратуры и науч.-пед. кадров в аспирантуре 49.00.00, 49.03.01, 49.04.01, 49.04.03, 49.06.01 : рек. Федер. умо в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. / Л.П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва: Спорт, 2021. - 517 с.: ил.

URL : <HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/341430.pdf>

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : [учебник] / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - Москва: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.: ил.

### **б) дополнительная литература:**

1. Бальсевич, В.К. Онтoкинезиология человека / В.К. Бальсевич. - Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.: ил.

URL : <HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/81362.pdf>

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры :

доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - Москва: ФиС, 1991. - 543 с. 846

URL : <HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/39632.pdf>

3. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Сов. Министров СССР / Л.П. Матвеев. - Москва: ФиС, 1977. - 280 с.: ил.

URL : <HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/39624.pdf>

4. Олимпийский спорт и спорт для всех, междунар. науч. конгр. (20; 2016; Санкт-Петербург). 20 Международный научный конгресс "Олимпийский спорт и спорт для всех", 16 - 18 дек. 2016 г.: в 2 ч. / Междунар. ассоц. ун-тов физ. культуры и спорта, М-во спорта РФ, Олимп. ком. России ; Нац. гос. Ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2016. Ч. 1.

URL : <HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/PDF/277551.pdf>

5. Олимпийский спорт и спорт для всех, междунар. науч. конгр. (20; 2016; Санкт-Петербург). 20 Международный научный конгресс "Олимпийский спорт и спорт для всех", 16 - 18 дек. 2016 г.: в 2 ч. / Междунар. ассоц. ун-тов физ. культуры и спорта, М-во спорта РФ, Олимп. ком. России ; Нац. гос. Ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2016. ч. 2.

URL : <HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/PDF/277553.pdf>

6. Очерки по теории физической культуры : тр. учен. соц. стран / сост. и общ. ред. проф. Л.П. Матвеев. - Москва: ФиС, 1984. - 248 с.

7. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : доп. М-вом Украины по делам молодежи и спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 1997. - 583 с.: ил.

URL : <HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/79913.pdf>

8. Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки : Теория и практика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по

направлению 521900 и специальности 022300, слушателей подразделений доп. проф. образования / В.С. Рубин. - Москва: Сов. спорт, 2004. - 134 с.: ил.

URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/128612.pdf](http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/128612.pdf)

9. Современный олимпийский спорт и спорт для всех, междунар. науч. конгресс (2003; Москва). 7 Международный научный конгресс "Современный олимпийский спорт и спорт для всех", 24 - 27 мая 2003 г. : Материалы конгр. / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Олимп. ком. России, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Москва, 2004.- Т. 4.- 93 с.: ил.

URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/119236.pdf](http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/119236.pdf)

10. Платонов, В.Н. Современный олимпийский спорт: проблемы, вопросы, противоречия : (интервью с ректором Нац. ун-та физ. воспитания и спорта Украины проф. В.Н. Платоновым) // Вестн. спортив. науки. - 2005. - № 1. - С. 40-44.

URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Press/VSN/2005N1/p40-44.pdf](http://lib.sportedu.ru/Press/VSN/2005N1/p40-44.pdf)

11. Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. Конгр., Москва, 24 - 28 мая 1998 г. Т. 1 / РГАФК. - Москва: ФОН, 1998. - 316 с.: ил.

URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/80181.pdf](http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/80181.pdf)

12. Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. Конгр., Москва, 24 - 28 мая 1998 г. Т. 2 / РГАФК. - Москва: ФОН, 1998. - 288 с.

URL : [HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/80182.pdf](http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/80182.pdf)

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

Портал популяризации культурного наследия и традиций народов России "Культура.РФ" - <https://www.culture.ru/>.

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows 10;
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
- Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

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

**Электронные библиотечные системы:**

1) [Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту \(lib.gtsolifk.ru\)](http://lib.gtsolifk.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru> /).
2. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
3. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система <https://fgosvo.ru> /

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
2. Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных ([sportrf.gov.ru](http://sportrf.gov.ru) )
3. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта: Статистическая информация – профессиональная база данных <https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/> /

#### **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.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте»  
для обучающихся института научно-педагогического образования 2 курса,  
направления подготовки 49.04.03 «Спортивная нутрициология»  
Очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Доклад по темам лекций	1-15 неделя	40
2	Реферат по проблемам исследования магистрантов	15-17 неделя	15
3	Посещение учебных занятий	В течение семестра	15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
	Экзамен по дисциплине		30

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Отправные понятия теории физической культуры»	10
2	Выступление на семинаре «Тенденции формирования теории физической культуры в системе смежных научно-образовательных знаний»	10
3	Написание реферата по теме «Наиболее интегративные проблемы науки о физической культуре и спорте»	15
4	Презентация по теме «Предмет и место общей теории физической культуры в системе смежных научных знаний»	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте»  
для обучающихся института научно-педагогического образования 2 курса  
направления подготовки 49.04.03 «Спортивная нутрициология»  
Заочной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 и 4 семестр  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Макси-мальное кол-во баллов
1	Доклад по темам лекций	40
2	Реферат по проблемам исследования магистрантов	15
3	Посещение учебных занятий	15
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>
	Экзамен по дисциплине	30

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Отправные понятия теории физической культуры»	10
2	Выступление на семинаре «Тенденции формирования теории физической культуры в системе смежных научно-образовательных знаний»	10
3	Написание реферата по теме «Наиболее интегративные проблемы науки о физической культуре и спорте»	15
4	Презентация по теме «Предмет и место общей теории физической культуры в системе смежных научных знаний»	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт научно-педагогического образования**

**Кафедра Теоретико-методических основ физического воспитания и спорта**

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

**Б1. О.03 «Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:

49.04.03 «Спорт»

(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная нутрициология»

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

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

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 5 зачетных единиц.

**2.Семестр освоения дисциплины (модуля):** 3 семестр - очная форма обучения; 3 и 4 семестр – заочная форма обучения.

**Цель освоения дисциплины (модуля):** Целями освоения дисциплины «Актуальные проблемы в системе научных знаний о спорте» являются: обеспечить системное осмысление магистрантом современного состояния проблем науки о физической культуре и спорте, формирования на этой основе профессиональной подготовленности к самостоятельной научно-исследовательской деятельности, соответствующей по уровню магистерской квалификации. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

**УК-1** Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий.

**Общепрофессиональные:**

**ОПК-8** Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений

**ОПК-9** Способен проводить научные исследования по разрешению проблемных ситуаций в области спорта с использованием современных методов исследования, в том числе из смежных областей знаний.

## 2.Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	<b>Наиболее интегративная проблематика спорта как одного из важнейших компонентов физической культуры</b>	3	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	
	1. Проблемы пополнения, уточнения и обновления научных предпосылок совершенствования и целостной оптимизации спорта в обществе		2	4	12	
	2. Проблемы пополнения и уточнения данных о закономерной динамике на протяжении онтогенеза жизненно важных естественных биофизических свойств человеческого организма и сопряженных с ними качеств и способностей индивида		2	4	12	
	3. Проблема модификации данных о зависимости спортивной практики от современных условий ее			4	14	

	функционирования					
2	<b>Проблематика общей теории и методики физического воспитания в спорте</b>	3	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	
	1. Проблема модернизации арсенала средств и методов спортивного образования с использованием новых технических возможностей разучивания и совершенствования двигательных действий (аудиовизуальной, электронной, аппаратурно-тренажёрной и иной техники)		2	8	20	
	2. Проблема углубленного познания закономерностей проявления силовых, скоростных, двигательно-координационных способностей, выносливости и других качеств с учётом специфики двигательной деятельности		2	6	20	
3	<b>Проблематика специальной теории и технологии спорта высших достижений</b>	3	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>41</b>	
	1. Проблема углубленного научно-исследовательского углубления объективных тенденций развития современного спорта высших достижений (спорт		2	4	10	

	супердостиженческий и профессионально-коммерческий)					
	2. Исследовательские и внедренческие проблемы по оптимизации средств и методов подготовки спортсменов высшего класса			4	9	
	3. Проблемы оптимизации структуры олимпийского цикла подготовки спортсменов высшего класса			4	12	
	4. Проблема индивидуализации в спорте высших достижений			4	10	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	<b>119</b>	<b>ЭКЗАМЕН – 9ч</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	Наиболее интегративная проблематика спорта как одного из важнейших компонентов физической	4-5	2	6	48	

	культуры					
	1. Проблемы пополнения, уточнения и обновления научных предпосылок совершенствования и целостной оптимизации спорта в обществе		2	2	16	
	2. Проблемы пополнения и уточнения данных о закономерной динамике на протяжении онтогенеза жизненно важных естественных биофизических свойств человеческого организма и сопряженных с ними качеств и способностей индивида			2	16	
	3. Проблема модификации данных о зависимости спортивной практики от современных условий ее функционирования			2	16	
2	<b>Проблематика общей теории и методики физического воспитания в спорте</b>		2	6	51	
	1. Проблема модернизации арсенала средств и методов спортивного образования с использованием новых технических возможностей разучивания и совершенствования двигательных действий (аудиовизуальной, электронной, аппаратурно-тренажёрной и иной техники)		2	2	26	
	2. Проблема углубленного познания закономерностей проявления силовых,			4	25	



	скоростных, двигательных-координационных способностей, выносливости и других качеств с учётом специфики двигательной деятельности					
3	<b>Проблематика специальной теории и технологии спорта высших достижений</b>			<b>8</b>	<b>48</b>	
	1. Проблема углубленного научно-исследовательского углубления объективных тенденций развития современного спорта высших достижений (спорт супердостиженческий и профессионально-коммерческий)			2	10	
	2. Исследовательские и внедренческие проблемы по оптимизации средств и методов подготовки спортсменов высшего класса			2	12	
	3. Проблемы оптимизации структуры олимпийского цикла подготовки спортсменов высшего класса			2	16	
	4. Проблема индивидуализации в спорте высших достижений			2	10	
	<b>ВСЕГО</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>147</b>	<b>ЭКЗАМЕН – 9 ч</b>

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



**Институт научно-педагогического образования**  
**Кафедра Теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1. О.04 «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена»**

Направление подготовки:  
49.04.03 «Спорт»

Направленность (профиль): «Спортивная нутрициология»  
Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Межинститутским советом  
Протокол № 2 от «20» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теоретико-методических основ физической культуры и спорта  
(наименование)  
Протокол № 2 от «\_6\_» сентября 2024 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: Вовк Сергей Иванович – доктор педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой теоретико-методических основ физической культуры и  
спорта

Рецензент: Жийяр Марина Владимировна, д.п.н., доцент, заведующий кафедрой  
теории и методики гандбола «РГУФКСМиТ».

---

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

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

Целью освоения дисциплины является: Уяснить тенденции формирования теории спорта и ее современной проблематики, обеспечить профессиональное понимание главных концептуальных и научно-прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и технологии спорта, раскрыть перспективы их дальнейшей разработки. Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) - Б1. О.04**

Дисциплина «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена» относится к дисциплинам обязательной части, блока 1 ОПОП магистратуры. Основной комплекс знаний по курсу общая теория спорта и технология подготовки спортсмена преподается согласно учебному плану в 1, 2 и 3 семестрах. Дисциплина «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена» относится к интегрированной отрасли научного знания, тесно связана с естественными и гуманитарными науками. В своей основе, «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена» опирается на данные частнопредметных спортивных дисциплин – «Профилированную теорию и методику избранного вида спорта», а также на дисциплины, представляющие спортивно-прикладные отрасли естественных и гуманитарных наук, которые ориентированы на познание практики спорта и связанных с ним явлений (физиология, биохимия, биомеханика, психология спорта и другие). Дисциплина «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена» является важной основой для формирования готовности к тренерской и научно-исследовательской деятельности, органично связана с такими дисциплинами учебного плана, как «Тренерская практика», «Научно-исследовательская работа».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-6	<b><i>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</i></b>		-	
	УК-6.1. Знает уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда; УК-6.2. Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации	1		1
	УК-6.3. Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы; УК-6.4. Умеет формулировать цели профессионального и личностного развития.	2	-	2
	УК-6.5. Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения.	3	-	3
ОПК-1	<b><i>Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта</i></b>		-	
	ОПК-1.1. Знает общие положения технологии планирования подготовительной и соревновательной деятельности спортсменов; ОПК-1.2. Знает основные закономерности и принципы построения спортивной тренировки; ОПК-1.3. Знает основные технологические процедуры, обеспечивающие управление системой подготовки спортсмена.	1		1
	ОПК-1.4. Умеет ставить цели, выбирать конкретные средства, методы, приемы в отношении поставленных задач спортивной подготовки;	2	-	2

	ОПК-1.5. Умеет разрабатывать новые технологии решения задач, в том числе инновационные.			
	ОПК-1.6. Имеет опыт составления индивидуальных сводных перспективных, этапных, текущих планов подготовки и календаря соревнований квалифицированных спортсменов	3	-	3
	<b><i>Способен осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв</i></b>	1	-	1
	ОПК-2.1. Знает теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования; ОПК-2.2. Знает медицинские, возрастные и психофизиологические требования к кандидатам на зачисление в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации.			
	ОПК-2.3. Умеет диагностировать спортивные возможности индивидуума, оценивать перспективы достижения спортсменом результатов международного класса; ОПК-2.4. Умеет выявлять уровень подготовленности, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды ОПК-2.5. Умеет определять требования к спортсменам, перспективным для зачисления в спортивную сборную команду.	2	-	2
<b>ОПК -2</b>	ОПК-2.6. Имеет опыт разработки программы контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами на зачисление в состав спортивной сборной команды физкультурноспортивного объединения/общества, муниципального образования, субъекта Российской Федерации по ИВС контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.	3	-	3
	<b><i>Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности</i></b>			
	ОПК-3.1. Знает специфику средств и методов подготовки, обусловленную возрастными, гендерными и иными индивидуальными особенностями спортсменов; ОПК-3.2 Знает современные методики спортивной тренировки; ОПК-3.3. Знает особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды.	1		1
<b>ОПК -3</b>	ОПК-3.4. Умеет проводить тренировки в рамках структуры годичного цикла на основе комплексной программы подготовки; ОПК-3.5. Умеет моделировать соревновательную деятельность спортсмена с учетом технической, тактической, физической и психической	2		2

	подготовленности; ОПК-3.6. Умеет обучать спортсменов приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата.			
	ОПК-3.7. Имеет опыт проведения различных видов тренировочных занятий (фрагментов) по ИВС с квалифицированными спортсменами.	3	-	3
	<b><i>Способен формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва</i></b>	1	-	1
	ОПК-4.1. Знает современные социокультурные проблемы наук о ФК и спорте, социальные и этические проблемы ФКиС;			
	ОПК-4.2. Умеет определять наиболее эффективные средства и методы воспитательной работы с участниками спортивных сборных команд; ОПК-4.3. Умеет разрабатывать программы формирования спортивных целей и мотивированного поведения участников спортивной команды, профессиональной спортивной команды.	2	-	2
<b>ОПК -4</b>	ОПК-4.4. Имеет опыт разработки концепции воспитательной работы спортивной команды.	3	-	3
	<b><i>Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, вести просветительно-образовательную и агитационную работу</i></b>			
	ОПК-5.1. Знает особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований в отечественной и мировой практике; ОПК-5.2. Знает концепции современного олимпизма и олимпийского образования, нормативные документы, регулирующие международное олимпийское движение, включая Олимпийскую хартию Международного олимпийского комитета.	1		1
	ОПК-5.3. Умеет анализировать новые подходы и методические решения в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта; ОПК-5.4. Умеет оценивать роль и значение спорта в системе воспитания и других социальных сферах.	2		2
<b>ОПК -5</b>	ОПК-5.5. Имеет опыт использования методов и технологий в области пропаганды физической культуры и спорта; ОПК-5.6. Имеет опыт проведения теоретических занятий по олимпийскому образованию, обеспечению соблюдения антидопинговых правил, выполнению предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль.	3	-	3
<b>ОПК -6</b>	<b><i>Способен обосновывать повышение эффективности</i></b>		-	

	<p><b>тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации</b></p> <p>ОПК-6.1. Знает проблематику основных сторон подготовки спортсмена (физической, технической и др.) в процессе спортивной тренировки;</p> <p>ОПК-6.2. Знает показатели эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, спортивных сборных команд.</p>	1		1
	<p>ОПК-6.3. Умеет выполнять анализ тренировочной и соревновательной деятельности и выявлять причины её несовершенства;</p> <p>ОПК-6.4. Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурно-спортивной организации.</p>	2	-	2
	ОПК-6.5. Имеет опыт оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена.	3		3
	<p><b>Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений</b></p> <p>ОПК-8.1. Знает междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных;</p> <p>ОПК-8.2. Знает методы критического анализа российского и зарубежного опыта спорта высших достижений;</p> <p>ОПК-8.3. Знает спектр методов сбора научно-методической информации в области спорта высших достижений.</p>	1	-	1
	<p>ОПК-8.4. Умеет изучать результаты зарубежных научных исследований в области спорта на английском языке;</p> <p>ОПК-8.5. Умеет обосновывать теоретические и практические вопросы совершенствования системы подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд с теоретико-методологических позиций современной теории физической культуры и спорта.</p>	2	-	2
	<p>ОПК-8.6. Имеет опыт изучения и анализа передового опыта руководства тренировочным и соревновательным процессом в виде спорта;</p> <p>ОПК-8.7. Имеет опыт выявления актуальных современных проблем в науках о спорте и способов их решения.</p>	3		3
<b>ОПК -8</b>				
<b>ОПК -10</b>	<p><b>Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной</b></p>		-	



	<b>деятельности высококвалифицированных спортсменов</b>			
	ОПК-10.1. Знает теорию соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований.	1		1
	ОПК-10.2. Умеет разрабатывать рациональные варианты системы соревнований в различных условиях спортивной практики; ОПК-10.3. Умеет определять общую стратегию подготовки к соревнованиям (средства, методы тренировки, параметры тренировочных нагрузок, использование внутренировочных факторов); ОПК-10.4. Умеет осуществлять соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников.	2	-	2
	ОПК-10.5. Имеет опыт анализа результатов выступлений спортсмена сборной команды Российской Федерации в спортивных соревнованиях; ОПК-10.6. Имеет опыт разработки предложений по психолого-педагогическому сопровождению соревновательной деятельности квалифицированного спортсмена.	3	-	3
	<b>Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений</b>		-	
	ОПК-11.1. Знает технологию переработки практического и теоретического материала в методический; ОПК-11.2. Знает основные объективные противоречия, существующие в различных направлениях и разделах спортивной практики, в том числе в общедоступном, профессиональном супердостиженческом и профессионально-коммерческом спорте.	1		1
	ОПК-11.3. Умеет разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ подготовки квалифицированных спортсменов.	2	-	2
	ОПК-11.4. Имеет опыт: разработки практических рекомендаций по совершенствованию подготовки квалифицированных спортсменов по результатам собственных исследований.	3	-	3
<b>ОПК-11</b>				

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена» составляет **6 зачетных единиц, 216 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 семинарско- го типа	Самостоя- тельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта</b>	<b>1</b>					
1.1	Спорт как феномен социальной реальности	1	2	2	4		
1.2	Теория спортивного состязания	1		2	4		
	Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта	1		2	4		
<b>2</b>	<b>Система тренировки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности</b>	<b>1</b>					
2.1	Систематизация средств и методов подготовки спортсмена	1	2	2	4		
2.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	1		2	6		
2.3	Отображение в теоретико-методи- ческих принципах	1	2	4	6		

	подготовки спортсмена её коренных закономерностей						
2.4	Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки	1		2	6		
2.5	Проблематика теории и методики воспитания двигательных способностей	1		10	6		<b>Зачет</b>
2.6	Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте	2	2	10	20		
2.7	Спортивная тренировка как многолетний процесс	2		2	20		
2.8	Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды		2	6	20		
2.9	Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд		2	4	20		Дифференцированный зачет
2.10	Проблематика детско-юношеского спорта	3	2	2	6		
2.11	Проблемы спортивной ориентации и отбора	3		2	6		
2.12	Проблематика женского спорта	3		2	7		
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>139</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционног о типа	Занятия семинарско го типа	Самостояте льная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта</b>	<b>1</b>					
1.1	Спорт как феномен социальной реальности	1	2		12		
1.2	Теория спортивного состязания	1		2	12		
	Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта	1	2		12		
<b>2</b>	<b>Система тренировки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности</b>	<b>1,2,3</b>					
<b>2.1</b>	<b>Систематизация средств и методов подготовки спортсмена</b>	<b>1</b>		2	12		
2.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	1		2	14		<b>Зачет</b>
2.3	Отображение в теоретико-методи- ческих принципах	2	2	2	32		

	подготовки спортсмена её коренных закономерностей						
2.4	Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки	2		2	30		
2.5	Проблематика теории и методики воспитания двигательных способностей	2	2	8	30		Дифференцированный зачет
2.6	Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте	3	2	2	2		
2.7	Спортивная тренировка как многолетний процесс	3			2		
2.8	Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды	3		4	2		
2.9	Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд	3		2	3		
2.10	Проблематика детско-юношеского спорта	3			2		
2.11	Проблемы спортивной ориентации и отбора	3		2	2		
2.12	Проблематика женского спорта	3			2		
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>169</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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

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

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

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

1. Определение основных понятий теории спорта и технологии подготовки спортсмена.
2. Структура современного спортивного движения в мире. Общедоступный спорт, спорт высших достижений. Их различия, разновидности и особенности.
3. Особенности и тенденции развития спорта на современном этапе. Научно-технические проблемы, актуальные в аспекте последних Олимпийских игр (зимних и летних).
4. Государственные системы подготовки спортивных резервов; условия их функционирования.
5. Научно-технический прогресс и развитие спорта (научно-исследовательские аспекты, разработка нового спортивного оборудования, экипировки, инвентаря и т.д.).
6. Профессионализация и коммерциализация спорта высших достижений. Положительные и отрицательные последствия этих тенденций (методические, этические, экономические).
7. Факторы, обеспечивающие развитие спортивных достижений в современном мире.
8. Система спортивных соревнований и соревновательная деятельность; их характеристика и различия.
9. Количественные и качественные показатели системы соревнований: общекомандной и индивидуальной; их различия и варианты структуры, системы соревнований в разных видах спорта.
10. Динамика количественных и качественных показателей системы соревнований на разных этапах спортивного совершенствования и в разных видах спорта.

- 11.Взаимосвязи коммерческих и строго официальных соревнований в спорте высших достижений.
- 12.Требования к общему (командному) и индивидуальному календарю соревнований.
- 13.Характеристика теоретико-методических принципов подготовки спортсмена.
- 14.Систематизация средств и методов подготовки спортсменов.
- 15.Классификационные подходы к систематизации тренировочных нагрузок, направленных на повышение работоспособности (зоны мощности, интенсивности).
- 16.Классификация нагрузок силовой направленности.
- 17.Технология совершенствования технической и тактической подготовки спортсменов.
- 18.Новые технологии совершенствования физической подготовленности спортсменов (особенно по показателям силовых, скоростных способностей и выносливости, гибкости и двигательного-координационных способностей).
- 19.Понятия о комплексных целевых программах подготовки спортсменов и команд.
- 20.Технология построения подготовки в четырёхлетних циклах для молодых, зрелых спортсменов и ветеранов.
- 21.Варианты технологии построения подготовки в годичных и околোগодичных циклах в различных группах видов спорта (циклических и скоростно-силовых, сложно-координационных, единоборствах и играх).
- 22.Технология построения тренировки по её этапам, мезоциклам и микроциклам различной целевой направленности.
- 23.Технология построения непосредственной предсоревновательной подготовки к главному старту.
- 24.Классические и нетрадиционные структуры построения годичных циклов в отдельных видах спорта.
- 25.Влияние различных экологических факторов на эффективность системы подготовки спортсменов (климат, питание, водная среда, магнитные поля и др.).
- 26.Методика использования горных условий в спортивной подготовке в различных группах видов спорта.

27. Особенности технологии спортивной тренировки в фазе акклиматизации к горному климату.
28. Особенности технологий тренировки в фазе реакклиматизации в привычных условиях.
29. Особенности технологии спортивной тренировки в условиях измененного часового пояса.
30. Особенности технологии спортивной тренировки в условиях жаркого климата.
31. Особенности технологии спортивной тренировки в условиях холодного климата.
32. Понятие системного подхода и управления, применительно к системе подготовки спортсменов.
33. Основы системы управления в подготовке спортсменов (постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный контроль, принятие решения).
34. Методы прогнозирования спортивной подготовки и требования к постановке цели.
35. Методы моделирования в спорте, типы моделей; модели соревновательной деятельности и структурных элементов подготовки в разных циклах спортивной деятельности.
36. Принципы программирования (детализированного планирования) системы соревнований, тренировки и дополнительных факторов (экзофакторов) спортивной подготовки.
37. Организационно-методические основы детского юношеского спорта в Российской Федерации.
38. Стадии и этапы многолетней подготовки юных спортсменов.
39. Проблема учета биологического возраста и сенситивных периодов в системе многолетней спортивной подготовки.
40. Возрастные особенности воспитания двигательных (особенно двигательнo-координационных) способностей юных спортсменов.
41. Тенденции нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки.
42. Особенности профессионализации в воспитании спортсменов.
43. Понятие «спортивная ориентация» и «спортивный отбор»; их различия.
44. Этапы спортивной ориентации и отбора в процессе многолетней подготовки.



45. Основные критерии диагностики спортивной предрасположенности индивида (морфометрические, биофункциональные, психометрические, личностные и спортивно-интегративные); их использование на разных стадиях спортивной ориентации и отбора.
46. Методы комплексной оценки тестов, используемых в системе спортивной ориентации и отбора.
47. Особенности женского спорта. Соотношение результатов женщин и мужчин; причины и факторы их различий.
48. Особенности построения тренировки, с учетом женских ОМЦ.

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

**а) Основная литература:**

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев. — 7-е изд., стер. — Москва: Спорт, 2020. — 345 с. <https://lib.rucont.ru/efd/727768>
2. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - Москва: [СААМ], 1995. - 446 с.  
<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/78895.pdf>

**б) Дополнительная литература:**

1. Волков В.М. Спортивный отбор / Волков В.М., Филин В.П. - Москва: ФиС, 1983. - 176 с. <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/10999.pdf>
2. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / Красников А.А. - Москва: СпортАкадемПресс, 2002. - 323 с.  
<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/OCR/b120283.doc>
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. — Москва: Физ. культура, 2010. - 203 с. URL: <https://lib.rucont.ru/efd/862786>
4. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке: Современ. интегративная антропология / Рос. гуманитар. науч. фонд. - Москва: СпортАкадемПресс, 2000. - 440 с.  
<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/101726.pdf>

5. Современная система спортивной подготовки : [монография] / ред. Б.Н. Шустин .— 2-е изд., с испр. и изм. — Москва : Спорт, 2021 .— 441 с.  
<https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=739882>
6. Суслов Ф.П. Подготовка спортсменов в горных условиях / Суслов Феликс Павлович, Гиппенрейтер Евгений Борисович. - Москва: Терра-спорт, 2001. - 175 с. <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/107143.pdf>
7. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимп. резерва: Доп. Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и туризму / ред. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. - Москва: [4-й фил. Воениздата], 1997. - 415 с.  
<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/80285.pdf>
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры / Филин В.П. - М.: ФиС, 1987. - 128 с.

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

1. <https://minobrnauki.gov.ru/> - сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации
2. <http://government.ru/departments/237/events/> - сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

г). Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:  
- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat Reader DC;
4. Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

**Электронные библиотечные системы:**

1. Электронная библиотечная система «Рукоонт» ([lib.rucont.ru](https://lib.rucont.ru)).
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту ([lib.sportedu.ru](https://lib.sportedu.ru)).

## **Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Информационный портал «Информио» информационная справочная и поисковая система– <https://www.informio.ru/>
2. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система <https://fgosvo.ru/>

## **Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных**

1. Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных <https://sportrf.gov.ru/>
2. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
3. Министерство спорта Российской Федерации. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных <https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/>

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

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

---

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена» для обучающихся института научно-педагогического образования 1, 2 курсов, направления подготовки 49.04.03 «Спорт» направленности ««Спортивная нутрициология» очной, заочной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2, 3 семестры для очной и заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачёт, диф.зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Проведение деловой игры/части занятия Тема «Принципы подготовки спортсмена»	9неделя	4
2	Выступление на семинаре «Теория спортивного состязания»	3 неделя	5
	«Принципы подготовки спортсмена» - тема 1,2	10 неделя	5
	«Систематизация средств и методов подготовки спортсмена»	6 неделя	5
	«Проблематика теории и методики воспитания двигательных способностей» тема 1,2,3.	12,13,14 недели	5
3	Тестирование по теме /модулю 1. Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта	4 неделя	5
	2. Система тренировки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности (темы 2.1-2.5)	16 неделя	5
4	Презентация по теме «Современные технологии воспитания физических качеств»	15 неделя	15
5	Посещение занятий	В течение семестра	16
	<b>Зачёт по дисциплине</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<i>1</i>	<i>Тестирование по теме/модулю, пропущенному студентом</i>	
	<i>1. Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта</i> <i>2. Система тренировки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности (темы 2.1-2.5) (указать название),</i>	5 5
<i>2</i>	<i>Написание реферата по темам:</i>  <i>1. Соревновательная деятельность как философская категория и ее психологическая концепция.</i> <i>2. Напряженность соревновательной деятельности и плотность спортивных результатов, как факторы, стимулирующие развитие вида спорта.</i> <i>3. Система соревнований на современном этапе развития спорта.</i> <i>4. Нетрадиционные методы воспитания физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости).</i> <i>5. Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсмена.</i> <i>6. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсмена.</i>	15
<i>3</i>	<i>Презентация по теме «Название», пропущенному студентом</i>	10

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена» для обучающихся института научно-педагогического образования 1, 2 курсов, направления подготовки 49.04.03 «Спорт» направленности ««Спортивная нутрициология» очной, заочной форм обучения**

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2, 3 семестры для очной и заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт, диф.зачет, экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Проведение деловой игры/части занятия Тема «Структура спортивной тренировки»	28 неделя	6
2	Выступление на семинаре «Проблематика построения отдельного тренировочного занятия»	24 неделя	6
	«Проблематика построения микроцикла»	25 неделя	6
	«Проблематика построения мезоцикла»	26 неделя	6
	«Проблематика построения макроцикла»	27 неделя	6
	«Спортивная тренировка как многолетний процесс»	37 неделя	6
3	Коллоквиум по теме 1. «Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте»	29 неделя	10
	2. «Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды»	40 неделя	10
	3. «Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд»	43 неделя	10
4	Посещение занятий	В течение семестра	14
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>4</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<i>1</i>	<i>Тестирование по теме/модулю, пропущенному студентом</i> <i>1. Система тренировки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности (темы 2.6-2.9) (указать название),</i>	<i>5</i>
<i>2</i>	<i>Написание реферата по темам:</i>  <i>1. Спортивная тренировка в условиях горного климата и искусственная гипоксическая тренировка в системе подготовки спортсменов.</i> <i>2. Модельно-целевой подход при проектировании спортивного макроцикла.</i> <i>3. Планирование и контроль как инструменты управления процессом спортивной тренировки.</i>	<i>15</i>
<i>3</i>	<i>Презентация по теме «Название», пропущенному студентом</i>	<i>10</i>

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена» для обучающихся института научно-педагогического образования 1, 2 курсов, направления подготовки 49.04.03 «Спорт» направленности ««Спортивная нутрициология» очной, заочной форм обучения*

### 2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2, 3 семестры для очной и заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт, диф.зачет, экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Реферат на тему: «Диагностика индивидуальной спортивной предрасположенности. Рекомендуемые критерии и способы диагностики».</i>	<i>4 неделя</i>	<i>30</i>
2	Выступление на семинаре «Проблематика детско-юношеского спорта» «Проблематика женского спорта»	<i>2 неделя</i> <i>5 неделя</i>	<i>5</i> <i>5</i>
3	<i>Коллоквиум по теме</i> <i>1. «Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>22</i>
4	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>8</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<b>1</b>	<i>Тестирование по теме/модулю, пропущенному студентом</i> <i>1. Система тренировки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности (темы 2.9-2.12) (указать название),</i>	<b>5</b>
<b>2</b>	<i>Написание реферата по темам:</i>  <i>1. Основные положения построения подготовки юных спортсменов</i> <i>2. Нормативные основы подготовки юных спортсменов</i> <i>3. Критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности индивида.</i>	<b>15</b>
<b>3</b>	<i>Презентация по теме «Название», пропущенному студентом</i>	<b>10</b>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**Институт научно-педагогического образования**

**Кафедра Теоретико-методических основ физического воспитания и спорта**

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

**Б1.О.04 «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:

49.04.03 «Спорт»

(код и наименование)

Направленность: «Спортивная нутрициология»

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

- 1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 6 зачетных единиц.
- 2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 1, 2, 3 семестр - очная форма обучения; 1, 2, 3 семестры - заочная форма обучения.
- 3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Уяснить тенденции формирования теории спорта и ее современной проблематики, обеспечить профессиональное понимание главных концептуальных и научно-прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и технологии спорта, раскрыть перспективы их дальнейшей разработки.
- 4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-6	<i>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</i>		-	
	УК-6.1. Знает уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда;	1		1
	УК-6.2. Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации			
	УК-6.3. Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы;	2	-	2
	УК-6.4. Умеет формулировать цели профессионального и личностного развития.			
	УК-6.5. Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ	3	-	3

	профессионального обучения.			
<b>ОПК-1</b>	<b><i>Способен планировать деятельность по подготовке спортивного резерва и спортивных сборных команд в избранном виде спорта</i></b>  ОПК-1.1. Знает общие положения технологии планирования подготовительной и соревновательной деятельности спортсменов; ОПК-1.2. Знает основные закономерности и принципы построения спортивной тренировки; ОПК-1.3. Знает основные технологические процедуры, обеспечивающие управление системой подготовки спортсмена.	1	-	1
	ОПК-1.4. Умеет ставить цели, выбирать конкретные средства, методы, приемы в отношении поставленных задач спортивной подготовки; ОПК-1.5. Умеет разрабатывать новые технологии решения задач, в том числе инновационные.	2	-	2
	ОПК-1.6. Имеет опыт составления индивидуальных сводных перспективных, этапных, текущих планов подготовки и календаря соревнований квалифицированных спортсменов	3	-	3
<b>ОПК-2</b>	<b><i>Способен осуществлять отбор в спортивную сборную команду и в резерв</i></b>  ОПК-2.1. Знает теоретические основы спортивного отбора и прогнозирования; ОПК-2.2. Знает медицинские, возрастные и психофизиологические требования к кандидатам на зачисление в резерв спортивной сборной команды Российской Федерации.	1	-	1
	ОПК-2.3. Умеет диагностировать спортивные возможности индивидуума, оценивать перспективы достижения спортсменом результатов международного класса; ОПК-2.4. Умеет выявлять уровень подготовленности, потенциал, психофизические и волевые качества кандидата на зачисление в резерв спортивной сборной команды ОПК-2.5. Умеет определять требования к спортсменам, перспективным для зачисления в спортивную сборную команду.	2	-	2
	ОПК-2.6. Имеет опыт разработки программы контрольных мероприятий для подтверждения кандидатами на зачисление в состав спортивной сборной команды физкультурноспортивного объединения/общества, муниципального образования, субъекта Российской Федерации по ИВС контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.	3	-	3

<b>ОПК -3</b>	<p><b>Способен проводить групповые и индивидуальные тренировки с высококвалифицированными спортсменами, соответствующие специфике соревновательной деятельности</b></p> <p>ОПК-3.1. Знает специфику средств и методов подготовки, обусловленную возрастными, гендерными и иными индивидуальными особенностями спортсменов; ОПК-3.2 Знает современные методики спортивной тренировки; ОПК-3.3. Знает особенности построения тренировочной и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды.</p>	1		1
	<p>ОПК-3.4. Умеет проводить тренировки в рамках структуры годичного цикла на основе комплексной программы подготовки; ОПК-3.5. Умеет моделировать соревновательную деятельность спортсмена с учетом технической, тактической, физической и психической подготовленности; ОПК-3.6. Умеет обучать спортсменов приемам и методам тренировок для достижения спортивного результата.</p>	2		2
	ОПК-3.7. Имеет опыт проведения различных видов тренировочных занятий (фрагментов) по ИВС с квалифицированными спортсменами.	3	-	3
	<p><b>Способен формировать воспитательную среду в процессе подготовки спортивного резерва</b></p> <p>ОПК-4.1. Знает современные социокультурные проблемы наук о ФК и спорте, социальные и этические проблемы ФКиС</p>	1	-	1
<b>ОПК -4</b>	<p>ОПК-4.2. Умеет определять наиболее эффективные средства и методы воспитательной работы с участниками спортивных сборных команд; ОПК-4.2. Умеет разрабатывать программы формирования спортивных целей и мотивированного поведения участников спортивной команды, профессиональной спортивной команды.</p>	2	-	2
	ОПК-4.3. Имеет опыт разработки концепции воспитательной работы спортивной команды.	3	-	3
<b>ОПК -5</b>	<p><b>Способен формировать общественное мнение о физической культуре как части общей культуры и факторе обеспечения здоровья, осуществлять пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта, идей олимпизма, вести просветительно-образовательную и агитационную работу</b></p> <p>ОПК-5.1. Знает особенности осуществления пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта, борьбы с противоправным влиянием на результаты спортивных соревнований в отечественной и мировой</p>	1		1

	<p>практике;</p> <p>ОПК-5.2. Знает концепции современного олимпизма и олимпийского образования, нормативные документы, регулирующие международное олимпийское движение, включая Олимпийскую хартию Международного олимпийского комитета.</p>			
	<p>ОПК-5.3. Умеет анализировать новые подходы и методические решения в области пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта;</p> <p>ОПК-5.4. Умеет оценивать роль и значение спорта в системе воспитания и других социальных сферах.</p>	2		2
	ОПК-5.6. Имеет опыт проведения теоретических занятий по олимпийскому образованию, обеспечению соблюдения антидопинговых правил, выполнению предписаний организаций, осуществляющих допинг-контроль.	3	-	3
	<p><b><i>Способен обосновывать повышение эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности на основе проведения мониторинга и анализа собранной информации</i></b></p> <p>ОПК-6.1. Знает проблематику основных сторон подготовки спортсмена (физической, технической и др.) в процессе спортивной тренировки;</p> <p>ОПК-6.2. Знает показатели эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации, спортивных сборных команд.</p>	1	-	1
	<p>ОПК-6.3. Умеет выполнять анализ тренировочной и соревновательной деятельности и выявлять причины её несовершенства;</p> <p>ОПК-6.4. Умеет выявлять и обосновывать достоинства и недостатки методики осуществления тренировочного и соревновательного процесса, а также его применимость в условиях конкретной физкультурноспортивной организации.</p>	2	-	2
	ОПК-6.5. Имеет опыт оценки результативности тренировочного процесса, соотношения нормативных и достижимых значений данных показателей для конкретного спортсмена.	3		3
<b>ОПК -6</b>				
	<p><b><i>Способен обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию спорта высших достижений</i></b></p> <p>ОПК-8.1. Знает междисциплинарную интеграцию комплекса наук, изучающих физическую культуру и спорт: естественнонаучных, психолого-педагогических, социально-гуманитарных;</p> <p>ОПК-8.2. Знает методы критического анализа российского и зарубежного опыта спорта высших достижений;</p> <p>ОПК-8.3. Знает спектр методов сбора научно-</p>	1	-	1
<b>ОПК -8</b>				

	методической информации в области спорта высших достижений.			
	ОПК-8.4. Умеет изучать результаты зарубежных научных исследований в области спорта на английском языке; ОПК-8.5. Умеет обосновывать теоретические и практические вопросы совершенствования системы подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд с теоретико-методологических позиций современной теории физической культуры и спорта.	2	-	2
	ОПК-8.6. Имеет опыт изучения и анализа передового опыта руководства тренировочным и соревновательным процессом в виде спорта; ОПК-8.7. Имеет опыт выявления актуальных современных проблем в науках о спорте и способов их решения.	3		3
	<b><i>Способен осуществлять организационное и психолого-педагогическое сопровождение соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов</i></b>		-	
	ОПК-10.1. Знает теорию соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований.	1		1
	ОПК-10.2. Умеет разрабатывать рациональные варианты системы соревнований в различных условиях спортивной практики; ОПК-10.3. Умеет определять общую стратегию подготовки к соревнованиям (средства, методы тренировки, параметры тренировочных нагрузок, использование внутренировочных факторов); ОПК-10.4. Умеет осуществлять соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления на соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников.	2	-	2
	ОПК-10.5. Имеет опыт анализа результатов выступлений спортсмена сборной команды Российской Федерации в спортивных соревнованиях; ОПК-10.6. Имеет опыт разработки предложений по психолого-педагогическому сопровождению соревновательной деятельности квалифицированного спортсмена.	3	-	3
<b>ОПК -10</b>				
	<b><i>Способен осуществлять методическое сопровождение спорта высших достижений</i></b>		-	
	ОПК-11.1. Знает технологию переработки практического и теоретического материала в методический; ОПК-11.2. Знает основные объективные противоречия, существующие в различных направлениях и разделах спортивной практики, в том числе в общедоступном, профессиональном супердостиженческом и профессионально-коммерческом спорте.	1		1
<b>ОПК -11</b>	ОПК-11.3. Умеет разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и	2	-	2



	реализации программ подготовки квалифицированных спортсменов.			
	ОПК-11.4. Имеет опыт: разработки практических рекомендаций по совершенствованию подготовки квалифицированных спортсменов по результатам собственных исследований.	3	-	3

## 5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта</b>	<b>1</b>					
1.1	Спорт как феномен социальной реальности	1	2	2	4		
1.2	Теория спортивного состязания	1		2	4		
	Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта	1		2	4		
<b>2</b>	<b>Система тренировки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности</b>	<b>1</b>					
2.1	Систематизация средств	1	2	2	4		

	и методов подготовки спортсмена						
2.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	1		2	6		
2.3	Отображение в теоретико-методических принципах подготовки спортсмена её коренных закономерностей	1	2	4	6		
2.4	Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки	1		2	6		
2.5	Проблематика теории и методики воспитания двигательных способностей	1		10	6		<b>Зачет</b>
2.6	Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте	2	2	10	20		
2.7	Спортивная тренировка как многолетний процесс	2		2	20		
2.8	Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды		2	6	20		
2.9	Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд		2	4	20		Дифференцированный зачет
2.10	Проблематика детско-юношеского спорта	3	2	2	6		
2.11	Проблемы спортивной ориентации и отбора	3		2	6		
2.12	Проблематика женского спорта	3		2	7		
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>139</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционног о типа	Занятия семинарско го типа	Самостояте льная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Тенденции формирования и современная проблематика общей теории спорта</b>	<b>1</b>					
1.1	Спорт как феномен социальной реальности	1	2		12		
1.2	Теория спортивного состязания	1		2	12		
	Система соревнований в условиях профессионализации и коммерциализации спорта	1	2		12		
<b>2</b>	<b>Система тренировки спортсмена и технология управления процессом спортивной деятельности</b>	<b>1,2,3</b>					
2.1	Систематизация средств и методов подготовки спортсмена	1		2	12		
2.2	Тренировочные и соревновательные нагрузки	1		2	14		<b>Зачет</b>
2.3	Отображение в	2	2	2	32		

	теоретико-методических принципах подготовки спортсмена её коренных закономерностей						
2.4	Проблемы спортивно-технической и тактической подготовки	2		2	30		
2.5	Проблематика теории и методики воспитания двигательных способностей	2	2	8	30		Дифференцированный зачет
2.6	Концептуальные представления о структуре процесса подготовки в спорте	3	2	2	2		
2.7	Спортивная тренировка как многолетний процесс	3			2		
2.8	Построение тренировки и соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды	3		4	2		
2.9	Управление совершенствованием подготовки спортсмена и команд	3		2	3		
2.10	Проблематика детско-юношеского спорта	3			2		
2.11	Проблемы спортивной ориентации и отбора	3		2	2		
2.12	Проблематика женского спорта	3			2		
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>169</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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



**Институт научно-педагогического образования**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

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

**« Б1.В.01 Иностранный язык»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **49.04.03 Спорт**

**Направленность «Спорт высших достижений и система подготовки спортсмена»**

**Направленность «Цифровая трансформация спорта»**

**Направленность «Научно-методическое обеспечение спортивных сборных команд»**

**Направленность «Спортивная нутрициология»**

(код и наименование)

Уровень образования: ***магистратура***

Форма обучения: **очная, заочная**

Год набора **2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г. г.**

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Межинститутским советом  
Протокол № 2 от «20» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_иностранных языков и лингвистики\_\_\_\_\_  
Протокол № \_35\_ от «\_24\_» \_мая\_\_\_\_\_2022\_\_ г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_1\_ от «\_3\_» \_сентября\_ 20\_24\_ г.

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

\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

Составитель: Удалова Марина Юрьевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры  
иностранных языков и лингвистики

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

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

Целью освоения дисциплины является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

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

Дисциплина «Иностранный язык» относится к базовой части цикла **Б1.В.01** и является обязательной к изучению.

Владение иностранным языком является обязательным для современного специалиста с высшим образованием, выпускника магистратуры. Курс обучения по данной программе реализуется как продолжение обязательного курса неязыкового вуза и предполагает обучение иностранному языку на третьем этапе в объеме, необходимом для подготовки дипломированного магистра, что соответствует уровню, квалифицируемому как «первый пороговый продвинутый».

Данная программа является новой редакцией программы для магистров физкультурных вузов, разработанной в соответствии с Государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденного Министерством образования Российской Федерации. Дисциплина **Б1.В.01** «Иностранный язык» связана с дисциплинами Б1.О.02 Цифровая культура: технологии и информационная безопасность, Б1.В.ДВ.01.01 Культура речи и методика делового общения, Б1.В.ДВ.01.02 Культура библиографического поиска информационных источников, Б1.В.ДВ.01.03 Технологии обучения в системе подготовки физкультурных кадров, Б1.В.ДВ.01.04 Современные методы анализа данных, Б2.О.03(П) Преддипломная практика, Б3.01(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>УК 4</b>	<i>Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия</i>			
<i>Начальный этап (знания)</i>	<b>Знать:</b> УК-4.1. Знает способы применения современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия; УК-4.2. Знает способы логически верного, аргументированного и ясного построения устной и письменной речи для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке;	2		1
<i>Продвинутый этап (умения)</i>	<b>Уметь:</b> УК-4.3. Умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке;	2		1
<i>Завершающий этап (навыки)</i>	<b>Владеть:</b> УК-4.4. Имеет опыт использования иностранного языка как способности к коммуникациям в устной и письменной формах для решения задач академической и профессиональной деятельности; УК-4.5. Имеет опыт критического оценивания научно-педагогической информации, российского и зарубежного опыта по тематике исследований, создания новой продукции на иностранном языке.	2		1



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

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Вводно-коррективный курс Коррекция и совершенствование фонетических, грамматических и лексических навыков	2		4	8	Тестирование Лексико-грамматический тест	
2	Страноведческая компетенция. Изучение проблем воспитания, образования, спорта, состояния научных исследований в странах изучаемого языка. Система послевузовской подготовки за рубежом.	2		4	8	Выступление по теме Защита доклада	
3	Практический курс перевода. Работа с оригинальной литературой по специальности. Поиск и обработка полученной информации.	2		10	20	Перевод иноязычных материалов по теме научного исследования (10000-15000 печ.зн)	
4	Деловая переписка: составление приглашений и заявок для участия в научных конференциях	2		4	13	Выполнение практического задания Составление делового письма	
5	Практический курс перевода. Перевод тезисов магистерской работы.	2		8	20	Выполнение практического задания Тезисы магистерской работы	
Итого часов: 108 3 ед.				30	69	9	экзамен

### 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)
			лекционных занятий	семинарских занятий	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Вводно-коррективный курс Коррекция и совершенствование фонетических, грамматических и лексических навыков	1		2	10	Тестирование Лексико-грамматический тест	
2	Страноведческая компетенция. Изучение проблем воспитания, образования, спорта, состояния научных исследований в странах изучаемого языка. Система послевузовской подготовки за рубежом.	1		2	10	Выступление по теме Защита доклада	
3	Деловая переписка: составление приглашений и заявок для участия в научных конференциях	1		2	10	Выполнение практического задания Составление делового письма	
4	Практический курс	1		4	30	Перевод иноязычных	

	перевода. Работа с оригинальной литературой по специальности. Поиск и обработка полученной информации.					материалов по теме научного исследования (10000-15000 печ.зн)	
5	Практический курс перевода. Перевод тезисов магистерской работы.	1		6	23	Выполнение практического задания Тезисы магистерской работы	
Итого часов: 108 3 ед.				16	83	9	экзамен

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

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

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

После изучения темы семестра проводится контроль лексико-грамматических знаний по изученному материалу (виды контроля представлены в таблице).

### Содержание экзамена.

А. Письменная зачетная работа, предшествующая экзамену: тезисы на русском и иностранном языке по научной работе магистра. Объем – 1500 печатных знаков.

Б.

1. Сделать краткое сообщение по составленным тезисам, время подготовки – 30 минут.

2. Принять участие в беседе с преподавателем на иностранном языке по содержанию тезисов научной работы.

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

### **а) Основная литература:**

#### **б) Основная литература:**

1. Капсаргина, С.А. Иностранный язык (английский) : учеб. пособие / Ю.А. Оленцова; Краснояр. гос. аграр. ун-т; С.А. Капсаргина. — Электрон. изд. — Красноярск : КрасГАУ, 2019. — 153 с.
2. Храмцова, Т.Г. Иностранный язык (немецкий) : учеб. пособие / Ю.А. Оленцова; Краснояр. гос. аграр. ун-т; Т.Г. Храмцова. — Электрон. изд. — Красноярск : КрасГАУ, 2019. — 106 с.
3. Болдырева С.П.. Иностранный язык в профессиональной деятельности: методические указания / Бухвалова Е.Г., Сырескина С.В., Чигина Н.В.; Болдырева С.П. — Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2023. — 48 с.
4. Мильруд, Р. П. Левина, М. С. Французский язык в 2 ч. Часть 1 (A1—A2) : учебник и практикум для вузов / М. С. Левина, О. Б. Самсонова, В. В. Хараузова. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 380 с. — (Высшее образование).
5. Кузьменкова, Ю. Б. Английский язык (A2–B2) : учебник и практикум для вузов / Ю. Б. Кузьменкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 412 с. — (Высшее образование).

<https://lib.rucont.ru/efd/814965>

<https://lib.rucont.ru/efd/815020>

<https://lib.rucont.ru/efd/826353>

<https://urait.ru/bcode/518635>

<https://urait.ru/bcode/513793>

<https://urait.ru/bcode/510704>

#### **б) Рекомендуемая литература (дополнительная)**

1. Udalova M. Essential Grammar for Master Students –УдаловаМаринаЮрьевна. Учебное пособие по грамматике английского языка для магистров ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлениям подготовки, «РГУФКСМиТ», 2014 г. 57 с.  
<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=235675&DocQuerID=9526619&DocTypeID=N&ULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>
2. Udalova M. Reader for Master Students –УдаловаМаринаЮрьевна. Учебное пособие по чтению на английском языке для магистров ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлениям подготовки «РГУФКСМиТ», 2013 г. 40 с.  
<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=235679&DocQuerID=9526619&DocTypeID=N&ULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>
3. Udalova M. Essential Writing for Master Students –УдаловаМаринаЮрьевна. Учебное пособие по письму на английском языке для магистров ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлениям подготовки «РГУФКСМиТ», 2014 г. 53 с.  
<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=241504&DocQuerID=9526619&DocTypeID=N&ULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>
4. Удалова Марина Юрьевна. Учебное пособие для магистров ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», обучающихся в институте научно-педагогического образования на всех направлениях магистерской подготовки. 2021 г. 147с.  
<https://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=237160>
5. ПЕРШИНА ФИНАНСОВАЯ ЭКОНОМИКА (АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК ДЛЯ МАГИСТРОВ) Copyright ОАО «ЦКБ «БИБКОМ» & ООО «Агентство<...> АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК ДЛЯ МАГИСТРОВ Учебное пособие 2-е издание,

- стереотипное Рекомендовано УМО РАО по классическому <...> Английский язык для магистров [Электронный ресурс] : учеб. пособие /РУКОНТ
6. Английский для психологов [Электронный ресурс] / С.А. Сергутина .— Смоленск : Универсум, 2014 .— 62 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/282915> РУКОНТ
  7. Муравейская, М.С. Английский язык для медиков [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов, аспирантов, врачей и науч. сотрудников / Л.К. Орлова, М.С. Муравейская .— 14-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2017 .— 384 с. — ISBN 978-5-89349-069-5 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/244461>
  8. Губина, Г.Г. Английский язык в магистратуре и аспирантуре : учебное пособие : [16+] / Г.Г. Губина. — Ярославль : Ярославский государственный педагогический университет, 2010. — 128 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=135306> ). — ISBN 978-5-87555-608-1. — Текст : электронный.
  9. Юрина, М.В. DeutschfürdenBeruf: (немецкий язык в сфере профессиональной коммуникации) : [16+] / М.В. Юрина ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2014. — 94 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256158> ). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-9585-0561-6. — Текст : электронный.
  10. Воронкова, И.С. Французский язык (Магистратура)=LA LANGUE FRANÇAISE (MAGISTRATURE) : учебное пособие : [16+] / И.С. Воронкова, Я.А. Ковалевская ; науч. ред. Е.А. Чигирин ; Министерство науки и высшего образования РФ, ФГБОУ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ». — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2018. — 138 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=561785> Библиогр.: с. 135. — ISBN 978-5-00032-367-0. — Текст : электронный.

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

1. Портал культурного наследия "Культура.рф" <https://www.culture.ru/>
2. Информационный ресурс "Sport-express.ru" <https://www.sport-express.ru/>

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

- программное обеспечение дисциплины (модуля)
1. Операционная система – Microsoft Windows 10.
  2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365.
  3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat Reader DC.

#### 4. Программный продукт -ИС Университет ПРОФ

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

#### **Электронные библиотечные системы:**

1. Электронно-библиотечная система РУКОНТ
2. Университетская библиотека ONLINE
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. Образовательная платформа Юрайт"

#### **Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>
2. Издательский дом «Медиа Сфера» - электронный образовательный ресурс ([mediasphera.ru](http://mediasphera.ru))
3. Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система <https://www.informio.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru>

#### **Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.r/> .
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru> .

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

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

2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского (практического) типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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) Иностранный язык (профессиональный)*  
*для обучающихся 1 курса института научно-педагогического образования*,  
*Направление подготовки 49.04.03 Спорт*  
*, Направленность «Спорт высших достижений и система подготовки*  
*спортсмена»*  
*Направленность «Цифровая трансформация спорта»*  
*Направленность «Научно-методическое обеспечение спортивных сборных*  
*команд»*  
*Направленность «Спортивная нутрициология»*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: иностранных языков и лингвистики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр–очная форма, 1 семестр - заочная

Форма промежуточной аттестации: зачёт/дифференцированный зачет/экзамен 2 семестр очная форма, 1 семестр - заочная.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Тест: Вводно-коррективный курс Коррекция и совершенствование фонетических, грамматических и лексических навыков	25	10
2	Выступление по теме: Система послевузовской подготовки за рубежом.	28	10
3	Перевод оригинальной литературы по специальности	30	20
4	Деловая переписка: составление приглашений и заявок для участия в научных конференциях	32	10
5	Перевод тезисов магистерской работы.	38	20
	Экзамен		30
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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



*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление по теме: <i>Система послевузовской подготовки за рубежом.</i>	28	10
2	<i>Перевод оригинальной литературы по специальности</i>	30	20
3	<i>Деловая переписка: составление приглашений и заявок для участия в научных конференциях</i>	32	10
4	<i>Перевод тезисов магистерской работы.</i>	38	30

### 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

<sup>2</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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

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

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



Институт научно-педагогического образования

Кафедра иностраннх языков и лингвистики

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

**« Б1.В.01 Иностранный язык»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.04.03 Спорт

Направленность «Спорт высших достижений и система подготовки  
спортсмена»

Направленность «Цифровая трансформация спорта»

Направленность «Научно-методическое обеспечение спортивных  
сборных команд»

Направленность «Спортивная нутрициология»

(код и наименование)

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная, заочная

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г. г.

Москва – 2020 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 2 семестр – очная форма, 1 семестр - заочная

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

Целью освоения дисциплины является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>УК 4</b>	<i>Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия</i>			
Начальный этап (знания)	<i><b>Знать:</b> УК-4.1. Знает способы применения современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия; УК-4.2. Знает способы логически верного, аргументированного и ясного построения устной и письменной речи для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке;</i>	2		1
Продвинутый этап (умения)	<i><b>Уметь:</b> УК-4.3. Умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь для эффективного участия в</i>	2		1

	академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке;			
Завершающий этап (навыки)	<b>Владеть:</b> УК-4.4. Имеет опыт использования иностранного языка как способности к коммуникациям в устной и письменной формах для решения задач академической и профессиональной деятельности; УК-4.5. Имеет опыт критического оценивания научно-педагогической информации, российского и зарубежного опыта по тематике исследований, создания новой продукции на иностранном языке.	2		1

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Вводно-коррективный курс Коррекция и совершенствование фонетических, грамматических и лексических навыков	2		4	8	Тестирование Лексико-грамматический тест	
2	Страноведческая компетенция. Изучение проблем воспитания, спорта, образования, состояния научных исследований в странах изучаемого языка. Система послевузовской подготовки за рубежом.	2		4	8	Выступление по теме Защита доклада	
3	Практический курс перевода. Работа с оригинальной литературой по специальности. Поиск и	2		10	20	Перевод иноязычных материалов по теме научного исследования (10000-15000 печ.зн)	

	обработка полученной информации.						
4	Деловая переписка: составление приглашений и заявок для участия в научных конференциях	2		4	13	Выполнение практического задания Составление делового письма	
5	Практический курс перевода. Перевод тезисов магистерской работы.	2		8	20	Выполнение практического задания Тезисы магистерской работы	
Итого часов: 108 3 ед.				30	69	9	экзамен

### 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)
			лекционного занятия	семинарское занятие	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Вводно-коррективный курс Коррекция и совершенствование фонетических, грамматических и лексических навыков	1		2	10	Тестирование Лексико-грамматический тест	
2	Страноведческая компетенция. Изучение проблем воспитания, образования, спорта, состояния научных исследований в странах изучаемого языка. Система послевузовской	1		2	10	Выступление по теме Защита доклада	

	подготовки за рубежом.						
3	Деловая переписка: составление приглашений и заявок для участия в научных конференциях	1		2	10	Выполнение практического задания Составление делового письма	
4	Практический курс перевода. Работа с оригинальной литературой по специальности. Поиск и обработка полученной информации.	1		4	30	Перевод иноязычных материалов по теме научного исследования (10000-15000 печ.зн)	
5	Практический курс перевода. Перевод тезисов магистерской работы.	1		6	23	Выполнение практического задания Тезисы магистерской работы	
Итого часов: 108 3 ед.				16	83	9	экзамен

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



**Институт научно-педагогического образования**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1.В.02 Философские и социальные проблемы практики спорта**

**по направлению: 49.04.03 «Спорт»**

**направленность (профиль): Спортивная нутрициология**

**Уровень образования:**  
***магистратура***

**Форма обучения: *очная, заочная***

**Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.**

**Москва – 2020 г.**



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
ИНПО  
Протокол № 16 от 7 апреля 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
психологии, философии и социологии  
(наименование)  
Протокол № 11 от «02» сентября 2024 г.

Составитель: Передельский А.А., д.п.н., к.ф.н, профессор кафедры  
Философии и социологии РГУФКСМиТ

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

Формулируется как создание надлежащих условий и оказание максимально возможной помощи в решении нижеследующих вопросов:

- расширение кругозора в заданной области;
- овладение удовлетворительным объемом и качеством знания теоретических основ позиционируемой учебно-научной (научно-практической) дисциплины, пониманием ее объема, предмета, цели, задач, основных функциональных принципов (а также основных законов и принципов существования отражаемого объекта), организацией уровней знания, логики развертывания понятийного аппарата, способов проверки истинности положений и оценки возможностей внедрения полученных знаний и результатов проведенных исследований;
- овладение пониманием научно-практической относительности указанных выше теоретических основ, возможности и необходимости их регулярного обоснованного пересмотра, точечного, фрагментарного или системного изменения в соответствии с диалектикой развития (эволюции) отражаемых в проблематике данной дисциплины и изучаемых ею факторов:
- достижение удовлетворительного уровня знания методологии, методики и (если она существует) конкретной педагогической технологии, другими словами, уровня, необходимого и достаточного для проведения проблемно-критического анализа и использования в исследовательской практике в рассматриваемой области;
- приобретение умения кратко и точно сформулировать основные положения изучаемой концепции (концепций);
- обязательное понимание самооценности, изучаемой дисциплины, для процесса социализации и профессионализации изучающего его студента (магистранта, аспиранта, слушателя). Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Сложные социальные процессы, качественные изменения, происходящие во всех сферах современного общества, особенно в нашей стране, и связанная с этим необходимость существенного повышения эффективности системы образования предъявляют все более высокие требования к теоретико-методологической и мировоззренческой подготовке специалистов различных отраслей общественного производства, науки, техники, в том числе физической культуры и спорта.

Важную роль в этой подготовке специалистов в области физической культуры и спорта играет их ориентация в философских и социальных (гносеологических, логико-методологических, социологических, культурологических, этических, эстетических, политических и др.) проблемах физической культуры и спорта.

Данные проблемы становятся все более актуальными в связи со сложным и противоречивым характером развития физической культуры и спорта, их неразрывной связью со всеми сторонами общественной жизни (экономикой, политикой, культурой и др.), интенсивным развитием научных исследований в области физической культуры и спорта и необходимостью существенного повышения их эффективности.

Дисциплина «Философские и социальные проблемы практики спорта» предшествует дисциплине «Технология научных исследований в спорте высших достижений».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-5	Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия  УК-5.3. Знает современные социокультурные проблемы наук о ФК и спорте;	1		2

### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля): Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Философский метод и принцип	1	2	8	23		реферат,

	единства исторического и логического в практике унификации понятий, а также в практике спортивной деятельности и управления в сфере ФКиС						выступление
1.1.	Эволюция в сфере ФКиС с древнейших времен до наших дней	1					контрольная работа, выступление
1.2.	Физическое воспитание и спорт в России	1					контрольная работа, выступление
1.3.	Социальные модели современного спорта	1					реферат, выступление, контрольная работа,
2	Практика спорта и социально-философские проекты	1	2	10	30		выступление
2.1.	Спорт в контексте социального (экономического, собственно социального, политического, правового, религиозного) лоббирования	1					контрольная работа, выступление
2.2.	Спортивная деятельность и гуманитаристические проекты	1					контрольная работа, выступление
2.3.	К вопросу о религиозно-политической природе Олимпизма	1					выступление
3	Общая интегративная и социально-философская теории спорта: аспекты взаимодействия с выходом на профессиональное моделирование	1	2	8	23		реферат, выступление
						Зачет с оценкой	
Итого часов:			6	26	76	108	

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Сессия	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия	лекции	семинары	Самостоятельная	Контроль	
1	Философский метод и принцип единства исторического и логического в практике унификации понятий, а также в практике спортивной деятельности и	2	1	1	25			

	управления в сфере ФКиС						
2	Практика спорта и социально-философские проекты	2	1	1	25		
3	Общая интегративная и социально-философская теории спорта: аспекты взаимодействия с выходом на профессиональное моделирование	2	2	2	50		
			4	4	100	108	Диф. зачет

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

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

### 5.1.1 Задания для самостоятельной работы

1. Изучение рекомендуемой литературы.
2. Подготовка докладов для выступления на занятиях.
3. Написание рефератов по теме курса.

### 5.1.2. Темы рефератов

1. Специфика философского подхода к анализу проблем практики спорта.
2. Социальные проблемы практики спорта.
3. Роль философии (логики и методологии науки, социологии, этики, эстетики) в научном исследовании практики спорта.
4. Гуманистический потенциал и реальная гуманистическая ценность спорта.
5. Процесс социализации и социокультурной модификации телесности человека.
6. Система понятий, характеризующих спорт и связанные с ним явления.
7. Социальный потенциал спорта (его социальные функции и дисфункции).
8. Практика реализации социального потенциала спорта в разных странах мира.
9. Проблема допинга в современном спорте.
10. Социальное значение спорта высших достижений.
11. Смысл и значение рекордов в спорте.
12. Спорт высших достижений как шоу-индустрия.
13. Процессы коммерциализации и профессионализации в современном спорте.

14. Эстетическое содержание спортивной деятельности.
15. Спорт и искусство: сходство и различие.
16. Спорт в профилактике асоциального поведения детей и молодежи.
17. Гуманистическая, культурная ценность современного спорта.
18. Взаимосвязь спорта, политики и идеологии.
19. Спорт как фактор миролюбия и конфронтации в международных отношениях.
20. Основные положения философской концепции олимпизма Кубертена.
21. Трансформация олимпийской идеи Пьера де Кубертена в конце XX века.
22. Особенности олимпизма как философской концепции.
23. Спорт как игровая деятельность.
24. Нравственный потенциал спорта.
25. Роль Хуана Антонио Самаранча в трансформации современного спорта.
26. Олимпийское движение и другие разновидности спортивного движения.
27. Взаимоотношение международных и национальных спортивных организаций.
28. Методологическая функция философии спорта.
29. Феномен спортивного болельщика.
30. Стратегии международного спортивного движения.

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

### **Примерный перечень вопросов к зачету/экзамену**

1. Предмет философии?
2. Структура философского знания?
3. Философская методология: формальная логика?
4. Философская методология: диалектика?
5. Метод и принцип единства исторического и логического: от логической схемы к системно-историческому анализу?
6. Эволюция сферы ФКиС с древнейших времен до наших дней?
7. Эволюция отечественной сферы ФКиС, и её современное состояние в РФ?
8. Структура отечественной сферы ФКиС?
9. Правовые основы функционирования сферы ФКиС в России?
10. Материально-финансовые основы функционирования сферы ФКиС в России?
11. Механизм управления спортом в РФ: его уровни и их специфика?
12. Алгоритм и перспективы развития (построения) сферы ФКиС в муниципальных образованиях?

- 13.Алгоритм и финансово-правовые основы управления в муниципальных сферах ФКиС?
- 14.Натуралистическая и антинатуралистическая программы развития науки?
- 15.Социально-научные программы европоцентризма, ориентизма, вестернизации?
- 16.Спорт в социальном контексте?
- 17.Спортивная деятельность и гуманистические проекты?
- 18.Религиозно-политическая природа и сущность олимпизма?
- 19.Интегративные теории спорта и модели циклической организации спортивной подготовки (Л.П. Матвеев, Б.М. Иссурин)?
- 20.Перечень и очередность разработки отечественных интегративных теорий ФКиС?
- 21.Социальная характеристика нового олимпийского этического кодекса и программы 20х20 Томаса Баха?
- 22.Проблемы и перспективы развития индустрии фитнеса в РФ?

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **А) Основная литература:**

1. Столяров В.И. Введение в философию спорта: Раздел учебника / В.И. Столяров. -: [Б.и.], 2015 .— 243 с. [Электронный ресурс]. – Электронно-библиотечная система «РУКОНТ». URL: <https://lib.rucont.ru/efd/543052>
2. Столяров, В.И. Философия спорта и телесности человека: Монография. В 2-х кн. Кн. 1. Введение в мир философии спорта и телесности человека / В.И. Столяров .— Москва : Университетская книга, 2011 . [Электронный ресурс]. - Электронно-библиотечная система «РУКОНТ». URL: 765 с. <https://lib.rucont.ru/efd/543047>
3. Столяров, В.И. Философия физической культуры и спорта: Монография. В пяти книгах. Книга I. Метафилософский анализ: философия физической культуры и спорта как особая философская дисциплина / В.И. Столяров .— Москва : Издательство СГУ, 2015 . [Электронный ресурс]. - Электронно-библиотечная система «РУКОНТ». URL: <https://lib.rucont.ru/efd/543048>

### **Б) Дополнительная литература:**

1. Передельский, А.А. Дзуликий Янус. Спорт как социальный феномен: сущность и онтологические основания // Материалы 1-го круглого стола Науч. совета по физ. культуре и спорту отд-ния образования и культуры РАО / Федер. гос. бюджет. учреждение "Рос. акад. образования" [и др.] ; под ред.: В.П. Губа, С.Д. Неверковича. - М., 2018. - С. 113-138. URL: <http://lib.sportedu.ru/DocQuery.idc?DocQuerID=11089885&DocTypeID=NULL&QF=General&St=61&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmlID=>
- 2.Баранов В.А. Философия спорта: теории, концепции, парадигмы / В.А. Баранов // Теория и практика физ. культуры. - 2016. - № 4. - С. 97-99.

[Электронный ресурс]. URL:  
<http://lib.sportedu.ru/DocQuery.idc?DocQuerID=11089883&DocTypeID=NULL&QF=General&St=21&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

3. Баранов, В.А. Социально-философский дискурс о проблемах современного спорта и тенденциях его развития / В.А. Баранов // Фундам. и приклад. исслед. физ. культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации : (ГЦОЛИФК, 1918 - 2017) / [под общ. ред. В.И. Столярова] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2017. - Т. 1. - С. 16-28. URL:  
<http://lib.sportedu.ru/DocQuery.idc?DocQuerID=11089883&DocTypeID=NULL&QF=General&St=1&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

3. Баранов, В.А. Социально-философское осмысление современного спорта [Электронный ресурс] // Спорт. наука России: состояние и перспективы развития : материалы Всерос. науч.-практ. конф., посвящ. 90-лет. журн. "Теория и практика физ. культуры", 3-5 дек. 2015 г. / под. ред.: Л.И. Лубышевой, С.Н. Литвиненко ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Автоном. некоммерч. орг. "Науч.-издат. центр "Теория и практика физ. культуры и спорта". - М., 2015. - С. 118-123. URL:  
<http://lib.sportedu.ru/DocQuery.idc?DocQuerID=11089883&DocTypeID=NULL&QF=General&St=1&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>

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

1. Интеллектуальная Россия. Интелрос. - <http://www.intelros.ru/>
2. Санкт-Петербургское философское общество - <http://anthropology.ru/ru/publishing/sankt-peterburgskoe-filosofskoe-obshchestvo>

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 1.Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
- 4.Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:

**Электронные библиотечные системы:**

- 1). Электронная библиотечная система «Рукопт» ([lib.rucont.ru](http://lib.rucont.ru)).
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту ([lib.gtsolifk.ru](http://lib.gtsolifk.ru))



**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

- 1) Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
2. Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система ([infosport.ru](http://infosport.ru))
3. Федеральный портал Российское образование – информационная система ([edu.ru](http://edu.ru)) (<https://www.edu.ru/>)
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система ([fgosvo.ru](http://fgosvo.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
2. Портал «Философия online» (<http://phenomen.ru/>)
3. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))
4. Российское философское общество (<https://xn--n1adm.xn--p1acf/#>)
5. Институт философии РАН (<https://iphras.ru/links.htm>)

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

- аудитории для проведения занятий лекционного типа (200 посадочных мест), оборудованные специальным оборудованием: компьютер, проектор, экран, микрофон;
- аудитории для проведения занятий семинарского типа (30 посадочных мест) в составе: проектор, экран, компьютер с выходом в сеть Internet и с подключением к правовой системе (настольная или интернет-версия);
- помещение для самостоятельной работы обучающихся (методический кабинет) в составе: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и с подключением к правовой системе (настольная или интернет-версия)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Философские и социальные проблемы практики спорта» для обучающихся института научно-педагогического образования I курса, направления подготовки «Спорт», направленности Спортивная нутрициология очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет с оценкой

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Социокультурная динамика современного спорта».	1 -3 неделя	5
2	Написание реферата по темам 1-3	1 -3 неделя	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам 1-3	1 -3 неделя	10
4	Контрольная работа по теме «Методологические проблемы научных исследований в сфере спортивной деятельности»	2-7 неделя	5
5	Написание реферата по темам 4-5	2-7 неделя	10
6	Выступления на семинарских занятиях по темам 4-5	2-7 неделя	10
7	Контрольная работа по теме «Эстетика спорта в современной зрелищной индустрии»	8-11 неделя	5
8	Написание реферата по темам 6-9	8-11 неделя	10
9	Выступления на семинарских занятиях по темам 6-9	8-11 неделя	10
10	Контрольная работа по теме «Спорт в глобальной политике»	1-11неделя	10
11	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>экзамен</b>		<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
<i>1</i>	<i>Контрольная работа по темам 1-,3</i>	<i>15</i>
<i>3</i>	<i>Выступления на семинарах</i>	<i>10</i>
<i>4</i>	<i>Подготовка доклада по темам</i>	<i>5</i>
<i>5</i>	<i>Написание реферата по темам 4-9</i>	<i>15</i>
<i>6</i>	<i>Презентация по темам</i>	<i>10</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), завершающихся дифференцированным зачетом**

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

#### **Шкала успеваемости по дисциплинам 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) «Философские и социальные проблемы практики спорта» для обучающихся института научно-педагогического образования I курса, направления подготовки «Спорт», направленность (профиль): Спортивная нутрициология, заочная форма обучения**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр зачет с оценкой

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Социокультурная динамика современного спорта».	5
2	Написание реферата по темам 1-3	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам 1-3	10
4	Контрольная работа по теме «Методологические проблемы научных исследований в сфере спортивной деятельности»	5
5	Написание реферата по темам 4-5	10
6	Выступления на семинарских занятиях по темам 4-5	10
7	Контрольная работа по теме «Эстетика спорта в современной зрелищной индустрии»	5
8	Написание реферата по темам 6-9	10
9	Выступления на семинарских занятиях по темам 6-9	10
10	Контрольная работа по теме «Спорт в глобальной политике»	10
11	Посещение занятий	10
	экзамен	15
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по темам 1-,3	15
3	Выступления на семинарах	10
4	Подготовка доклада по темам	5
5	Написание реферата по темам 4-9	15
6	Презентация по темам	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт научно-педагогического образования**

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

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

**Б.1.В.02 «ФИЛОСОФСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ПРАКТИКИ СПОРТА»**

**по направлению: 49.04.03 «Спорт»**

**направленность (профиль): Спортивная нутрициология**

Уровень образования:  
***магистратура***

Форма обучения: ***очная (заочная)***

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

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

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

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

Формулируется как создание надлежащих условий и оказание максимально возможной помощи в решении нижеследующих вопросов:

- расширение кругозора в заданной области;
- овладение удовлетворительным объемом и качеством знания теоретических основ позиционируемой учебно-научной (научно-практической) дисциплины, пониманием ее объема, предмета, цели, задач, основных функциональных принципов (а также основных законов и принципов существования отражаемого объекта), организацией уровней знания, логики развертывания понятийного аппарата, способов проверки истинности положений и оценки возможностей внедрения полученных знаний и результатов проведенных исследований;
- овладение пониманием научно-практической относительности указанных выше теоретических основ, возможности и необходимости их регулярного обоснованного пересмотра, точечного, фрагментарного или системного изменения в соответствии с диалектикой развития (эволюции) отражаемых в проблематике данной дисциплины и изучаемых ею факторов;
- достижение удовлетворительного уровня знания методологии, методики и (если она существует) конкретной педагогической технологии, другими словами, уровня, необходимого и достаточного для проведения проблемно-критического анализа и использования в исследовательской практике в рассматриваемой области;
- приобретение умения кратко и точно сформулировать основные положения изучаемой концепции (концепций);
- обязательное понимание самооценности, изучаемой дисциплины, для процесса социализации и профессионализации изучающего его студента (магистранта, аспиранта, слушателя). Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-5	Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	1		2

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Философский метод и принцип единства исторического и логического в практике унификации понятий, а также в практике спортивной деятельности и управления в сфере ФКиС	1	2	8	23		реферат, выступление
1.1.	Эволюция в сфере ФКиС с древнейших времен до наших дней	1					контрольная работа, выступление
1.2.	Физическое воспитание и спорт в России	1					контрольная работа, выступление
1.3.	Социальные модели современного спорта	1					реферат, выступление, контрольная работа,
2	Практика спорта и социально-философские проекты	1	2	10	30		выступление
2.1.	Спорт в контексте социального (экономического, собственно социального, политического, правового, религиозного) лоббирования	1					контрольная работа, выступление
2.2.	Спортивная деятельность и гуманитаристические проекты	1					контрольная работа, выступление
2.3.	К вопросу о религиозно-политической природе Олимпизма	1					выступление
3	Общая интегративная и социально-философская теории спорта:	1	2	8	23		реферат, выступление
	аспекты взаимодействия с выходом на профессиональное моделирование						
						Зачет с оценкой	
Итого часов:			6	26	76	108	



## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Сессия	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			занятия лекционные	семинары	самостоятельная	Контроль	
1	Философский метод и принцип единства исторического и логического в практике унификации понятий, а также в практике спортивной деятельности и управления в сфере ФКиС	2	1	1	25		
2	Практика спорта и социально-философские проекты	2	1	1	25		
3	Общая интегративная и социально-философская теории спорта: аспекты взаимодействия с выходом на профессиональное моделирование	2	2	2	50		
			4	4	100	108	Диф. зачет

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



**Институт научно-педагогического образования**

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

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

**Б1.В.03 Логика научного исследования**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.04.03 «Спорт»**

(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная нутрициология»

(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института ИНПО  
Протокол № 16 от «7» апреля 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
заседанием кафедры истории цивилизации,  
физической культуры и спорта, философии и социологии  
Протокол № 1 от «1» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
психологии, философии и социологии  
(наименование)  
Протокол № 11 от «02» сентября 2024 г.

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

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

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

**Б1.В.03 «Логика научного исследования»** относится к части ОПОП по направлению подготовки **49.04.03 «Спорт»** (профили «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов»; «Эргогеника спорта», «Международное спортивное и олимпийское движение»; «Психологические проблемы в спорте») которая формируется участниками образовательных отношений.

Программа этой дисциплины формируется на основе курса по философии в бакалавриате. В магистратуре данный курс является методологической основой для написания магистерской диссертации.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-1	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий <b>УК-1.4.</b> Умеет интегрировать разнообразные научные знания (теоретические, методические, физиологические, психологические и другие) в сфере спорта в целостные концепции при решении поставленных задач исследования с использованием системного подхода и его аспектов (генетического, компонентного, структурного, функционального, прогностического).	2		1
	<b>УК-5</b> Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	2		1
	<b>УК-5.2.</b> Знает правила определения понятий, классификацию и систематизацию как логические понятия.			

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

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>Модуль 1.</b> Логика и научный язык.					
1	<u>Тема 1:</u> Основные формы процесса научного познания.	1	-	10		
	<b>Модуль 2.</b> Понятие, логические операции с понятием в контексте их использования в научных исследованиях в сфере спорта					
2	<u>Тема 1:</u> Понятие как форма мышления.	1	2	10		
3	<u>Тема 2:</u> Логические операции с понятием.	1	2	10		
	<b>Модуль 3.</b> Суждение, отношения между суждениями в контексте их использования в научных исследованиях в сфере спорта. Основные законы					

	ЛОГИКИ					
3	<u>Тема 1:</u> Суждение как форма мышления.	1	2	10		
4	<u>Тема 2:</u> Сложные суждения, их виды		2	10		
5	<u>Тема 3:</u> Основные формально-логические законы.		2	10		
	<b>Модуль 4.</b> Умозаключение, его основные типы в контексте их использования в научных исследованиях в сфере спорта.					
6	<u>Тема 1:</u> Умозаключение как форма мышления и его виды.	1	2	9		
7	<u>Тема 2:</u> Индукция и аналогия		2	9		
	<b>Модуль 5.</b> Использование теории аргументации в научных исследованиях в сфере спорта					
8	<u>Тема 1:</u> Доказательство в логике. Структура аргументации (тезис, доводы и демонстрация).	1	2	9		
9	<u>Тема 2:</u> Опровержение как логическая операция. Конструктивная и деконструктивная критика.		2	9		
	<b>Итого часов</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>86</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>Модуль 1.</b> Логика и научный язык.					
1	<u>Тема 1:</u> <i>Основные формы процесса научного познания.</i>	1	-	7		
	<b>Модуль 2.</b> Понятие, логические операции с понятием в контексте их использования в научных исследованиях в сфере спорта					
2	<u>Тема 1:</u> <i>Понятие как форма мышления.</i>	1		7		
3	<u>Тема 2:</u> <i>Логические операции с понятием.</i>		1	7		
	<b>Модуль 3.</b> Суждение, отношения между суждениями в контексте их использования в научных исследованиях в сфере спорта. Основные законы логики					
3	<u>Тема 1:</u> <i>Суждение как форма мышления.</i>	1	1	7		
4	<u>Тема 2:</u> <i>Сложные суждения, их виды</i>			7		
5	<u>Тема 3:</u> <i>Основные формально-логические законы.</i>			7		
	<b>Модуль 4.</b> Умозаключение,					

	его основные типы в контексте их использования в научных исследованиях в сфере спорта.					
6	<i>Тема 1: Умозаключение как форма мышления и его виды.</i>	1	1	7		
7	<i>Тема 2: Индукция и аналогия</i>		1	7		
	<b>Модуль 5.</b> Использование теории аргументации в научных исследованиях в сфере спорта					
8	<i>Тема 1: Понятие доказательства в логике. Структура аргументации (тезис, доводы и демонстрация).</i>		2	7		
9	<i>Тема 2: Опровержение как логическая операция. Конструктивная и деконструктивная критика.</i>			6		
	<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>		<i>Зачет с оценкой</i>

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

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

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



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

1. Понятие правильного мышления в научном исследовании.
2. Понятие логической формы мышления, ее роль в научном исследовании.
3. Основные этапы развития логики.
4. Основные признаки понятия, его объем и содержание, отношения между ними.
5. Специфика основных приемов формирования понятий в научном исследовании.
6. Родовые и видовые понятия, специфика их отношений в научном исследовании.
7. Совместимые несовместимые понятия, их виды.
8. Сущность логических операций обобщения и ограничения понятий в научном исследовании.
9. Логическая операция деления понятий в научном исследовании.
10. Специфика классификации понятий в научном исследовании.
11. Определение понятия, его основные виды в научном исследовании.
12. Условия правильности определения и наиболее распространенные ошибки в определении понятий в научном исследовании.
13. Суждение, виды простых и сложных суждений.
14. Основные условия истинности суждений в научном исследовании.
15. Понятие распределенности терминов в суждении.
16. Роль основных законов мышления в научном исследовании.
17. Умозаключение, его основные виды и основные структурные элементы умозаключения в научном исследовании.
18. Категорический силлогизм, его состав, общие правила и фигуры.
19. Понятие индукция в научном исследовании.
20. Виды аналогии, условия ее состоятельности в научном исследовании.
21. Основные элементы доказательства в научном исследовании.
22. Основные правила при выдвижении тезиса (гипотезы) в научном исследовании.
23. Правила оперирования и возможные ошибки по отношению к аргументам в научном исследовании.
24. Отличие прямое доказательство от косвенного в научном исследовании.
25. Основные виды опровержения, их специфика в научном исследовании.

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

1. Предмет логики. Его специфика в научном исследовании.
2. Познание. Чувственная ступень познания в научном исследовании.
3. Познание. Рациональная ступень познания в научном исследовании.
4. Истинность и правильность мышления в научном исследовании.
5. Логика и язык. Понятие научного языка, его специфика.
6. Знак. Его характеристики и виды в научном исследовании.
7. Закон тождества в научном исследовании.
8. Закон противоречия в научном исследовании.
9. Закон исключенного третьего в научном исследовании.
10. Закон достаточного основания в научном исследовании.
11. Понятие как форма научного мышления, его объем и содержание.
12. Закон обратного отношения между объемом и содержанием понятия, его роль в научном исследовании.
13. Виды понятий, отношения совместимости и несовместимости между ними в научном исследовании.

14. Логические операции ограничения и обобщения понятий в научном исследовании.
15. Деление как логическая операция в научном исследовании. Виды деления.
16. Правила и ошибки логической операции деления в научном исследовании.
17. Классификация в научном исследовании. Виды классификаций.
18. Определение как логическая операция в научном исследовании. Виды определений.
19. Правила и ошибки логической операции определения в научном исследовании.
20. Суждение как форма мышления в научном исследовании.
21. Виды простых суждений в научном исследовании.
22. Логический квадрат, его использование в научном исследовании.
23. Сложные суждения. Их виды в научном исследовании.
24. Умозаключение как форма мышления в научном исследовании. Виды умозаключений.
25. Дедуктивные умозаключения. Их виды в научном исследовании.
26. Простой категорический силлогизм как вид дедуктивных умозаключений, его фигуры и модусы.
27. Индуктивные умозаключения. Их виды в научном исследовании.
28. Умозаключения по аналогии. Их виды в научном исследовании.

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

### *А). Основная литература:*

1. Балаева О.Е. Логика : учеб. пособие для специальности 032101.65 / Балаева О.Е., Башаева М.М. ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 205 с.: ил. [184581](#)  
<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=355185&DocQuerID=10948969&D>
2. Балаева, О.Е. Логика и теория аргументации [Электронный ресурс] : учеб. пособие по логике для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Балаева О.Е. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. философии и социологии. - М., 2015 [256468](#)  
<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=355185&DocQuerID=10948969&D>

### *Б) Дополнительная литература*

1. Бочаров В.А. Основы логики : учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. и естественнонауч. специальностям : рек. советом по философии, политологии и религиоведению УМО по клас. унив. образованию / В.А. Бочаров, В.И. Маркин ; Моск. гос. ун-т имени М.В. Ломоносова. - М.: Инфра-М: Форум, 2009. - 333 с.: ил. [60985](#)  
<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=355185&DocQuerID=10948969&D>
2. Гетманова А.Д. Логика : учеб. для студентов вузов : рек. Умо М-ва образования РФ по пед. образованию / А.Д. Гетманова. - 13-е изд., стер. - М.: Омега-Л, 2008. - 415 с.: ил. [184507](#)

<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=355185&DocQuerID=10948969&D>

3.Ивин А.А. Современная логика / А.А. Ивин. - Фрязино: Век 2, 2009. - 381 с.: ил. [178099](#)

<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=355185&DocQuerID=10948969&D>

4.Ивлев Ю.В. Логика: сб. упражнений : рек. Отд-нием по философии, политологии и религиоведению Умо по клас. унив. образованию : учеб. пособие для студентов вузов / Ю.В. Ивлев ; Акад. нар. хоз-ва при Правительстве РФ. - [3-е изд., испр.]. - М.: Дело, 2004. - 247 с.: ил. [72360](#)

<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=355185&DocQuerID=10948969&D>

5.Кириллов В.И. Логика : учеб. / В.И. Кириллов, А.А. Старченко ; М-во образования науки Рос. Федерации, Моск. гос. юрид. акад. им. О.Е. Кутафина. - 6-е изд., перераб. и доп. - М.: Проспект, 2010. - 233 с.: ил. [186799](#)

<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=355185&DocQuerID=10948969&D>

6.Кобзарь В.И. Логика в вопросах и ответах : учеб. пособие / В.И. Кобзарь. - М.: Проспект, 2009. - 160 с.: ил. [182090](#)

<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=355185&DocQuerID=10948969&D>

7.Ксенофонтов В.Н. Логика : учеб.-метод. пособие / В.Н. Ксенофонтов ; Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. - Изд. 2-е, стер. - М.: Изд-во Рос. акад. гос. службы, 2008. - 91 с.: ил. [182158](#)

<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=355185&DocQuerID=10948969&D>

8.Попов Ю.П. Логика : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. 520400 (030100) - философия и специальности 020100 (030101) - философия : рек. Гос. образов. учреждением высш. проф. образования "Моск. пед. гос. ун-т" / Ю.П. Попов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Кнорус, 2009. - 295 с.: ил. [182890](#)

<http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=355185&DocQuerID=10948969&D>

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

- 1.Международная философская поисковая система по книгам, статьям, журналам, находящимся в открытом доступе <https://philpapers.org/>
- 2.Сайт по основным направлениям философии (<http://intencia.ru>)
- 3.Национальная электронная библиотека НЭБ <http://НЭБ.РФ>
- 4.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

- Операционная система – Microsoft Windows 10;
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
- Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

#### **Электронные библиотечные системы:**

1. [Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту \(lib.gtsolifk.ru\)](http://lib.gtsolifk.ru).

#### **Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
2. Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система ([infosport.ru](http://infosport.ru))
3. Федеральный портал Российское образование – информационная система ([edu.ru](http://edu.ru))
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система ([fgosvo.ru](http://fgosvo.ru))

#### **Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
2. Портал «Философия online» <http://phenomen.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))
4. Российское философское общество <https://xn--n1adm.xn--placf/#>
5. Институт философии РАН <https://iphras.ru/links.htm>

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Логика научного исследования для обучающихся Института научно-педагогического образования 1 курса, направления подготовки 49.04.03 «Спорт» направленности (профилю) «Спорт высших достижений и система подготовки спортсменов»; «Эргогеника спорта», «Международное спортивное и олимпийское движение»; «Психологические проблемы в спорте», «Спортивная нутрициология» очной и заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **философии и социологии**

Сроки изучения дисциплины (модуля) **1** семестр на заочной и **2** на очной формах обучения

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A 13

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



**Институт научно-педагогического образования**

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

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

**Б1.В.03 Логика научного исследования**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.04.03 «Спорт»**

(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная нутрициология»

(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 2 семестр на очной форме обучения и 1 семестр на заочной форме обучения.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** овладение магистрантами логическими формами и приемами научного познания, формирование у них практических навыков логического мышления, которые могут быть использованы в собственном научном исследовании.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-1	Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий <b>УК-1.4.</b> Умеет интегрировать разнообразные научные знания (теоретические, методические, физиологические, психологические и другие) в сфере спорта в целостные концепции при решении поставленных задач исследования с использованием системного подхода и его аспектов (генетического, компонентного, структурного, функционального, прогностического).	2		1
УК-5	Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия <b>УК-5.2.</b> Знает правила определения понятий, классификацию и систематизацию как логические понятия.	2		1



## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>Модуль 1.</b> Логика и научный язык.					
1	<u>Тема 1:</u> Основные формы процесса научного познания.	1	-	10		
	<b>Модуль 2.</b> Понятие, логические операции с понятием в контексте их использования в научных исследованиях в сфере спорта					
2	<u>Тема 1:</u> Понятие как форма мышления.	1	2	10		
3	<u>Тема 2:</u> Логические операции с понятием.	1	2	10		
	<b>Модуль 3.</b> Суждение, отношения между суждениями в контексте их использования в научных исследованиях в сфере спорта. Основные законы логики					
3	<u>Тема 1:</u> Суждение как форма мышления.	1	2	10		
4	<u>Тема 2:</u> Сложные суждения, их виды		2	10		
5	<u>Тема 3:</u> Основные формально-логические законы.		2	10		

	<b>Модуль 4.</b> Умозаключение, его основные типы в контексте их использования в научных исследованиях в сфере спорта.					
6	<u>Тема 1:</u> Умозаключение как форма мышления и его виды.	1	2	9		
7	<u>Тема 2:</u> Индукция и аналогия		2	9		
	<b>Модуль 5.</b> Использование теория аргументации в научных исследованиях в сфере спорта					
8	<u>Тема 1:</u> Доказательство в логике. Структура аргументации (тезис, доводы и демонстрация).	1	2	9		
9	<u>Тема 2:</u> Опровержение как логическая операция. Конструктивная и деконструктивная критика.		2	9		
	<b>Итого часов</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>86</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>Модуль 1.</b> Логика и научный язык.					
1	<u>Тема 1:</u> Основные формы	1	-	7		

	<i>процесса научного познания.</i>					
	<b>Модуль 2.</b> Понятие, логические операции с понятием в контексте их использования в научных исследованиях в сфере спорта					
2	<u>Тема 1:</u> <i>Понятие как форма мышления.</i>	1		7		
3	<u>Тема 2:</u> <i>Логические операции с понятием.</i>		1	7		
	<b>Модуль 3.</b> Суждение, отношения между суждениями в контексте их использования в научных исследованиях в сфере спорта. Основные законы логики					
3	<u>Тема 1:</u> <i>Суждение как форма мышления.</i>	1	1	7		
4	<u>Тема 2:</u> <i>Сложные суждения, их виды</i>			7		
5	<u>Тема 3:</u> <i>Основные формально-логические законы.</i>			7		
	<b>Модуль 4.</b> Умозаключение, его основные типы в контексте их использования в научных исследованиях в сфере спорта.					
6	<u>Тема 1:</u> <i>Умозаключение как форма мышления и его</i>	1	1	7		

	<i>виды.</i>					
7	<u>Тема 2:</u> <i>Индукция и аналогия</i>		1	7		
	<b>Модуль 5.</b> Использование теории аргументации в научных исследованиях в сфере спорта					
8	<u>Тема 1:</u> <i>Понятие доказательства в логике. Структура аргументации (тезис, доводы и демонстрация).</i>		2	7		
9	<u>Тема 2:</u> <i>Опровержение как логическая операция. Конструктивная и деконструктивная критика.</i>			6		
	<b>Итого часов</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>		<b>Зачет с оценкой</b>

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



**Институт Научно-педагогического образования**

**Кафедра Физиологии**

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

**«Б1.В.04 Физиология питания»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт

(код и наименование)

Направленность (профиль) : Спортивная нутрициология

(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Межинститутским советом  
Протокол № 2 от «20» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры физиологии  
Протокол № 3 от «12» сентября 2024 г.

Составитель:

Захарьева Н.Н. – д.мед.н., профессор кафедры физиологии РГУФКСМиТ  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

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

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.04 Физиология питания является обучение магистров современным представлениям о рациональном питании человека, этапах пищеварения в ЖКТ, о физиологических потребностях человека в пищевых веществах и энергии, ознакомить с новыми научными рекомендациями в области рационального питания; получение необходимых знаний по физиологии питания; приобретение умений и навыков сочетать полученные знания со смежными дисциплинами.

Программа реализуется на русском языке.

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

Дисциплина Б1.В.04 «Физиология питания» относится к вариативной части учебного плана, и реализуется в первом семестре у магистров направление подготовки 49.04.03 Спорт, направленность Спортивная нутрициология.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами как: «Физиология спорта», «Возрастная физиология», «Общая физиология», «Биоритмология», «Спортивная медицина», «Педагогика», «Возрастная антропология», «Геронтология» исключительно важно для подготовки специалистов высокого профессионального уровня, готовых к педагогической и научной деятельности в современных условиях.

Итогом освоения данной дисциплины является знания, умения, навыки необходимы при сдаче ГИА.

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

<b>и / код индикатора (ов)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>	<b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b>	
		<b>Очная форма обучения</b>	<b>Заочная форма обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>УК-6</b>	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>УК-6.1</b>	Знает уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда;	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>УК-6.2</b>	Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации;	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>УК-6.3</b>	Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы;	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>УК-6.4</b>	Умеет формулировать цели профессионального и личностного развития;	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>УК-6.5</b>	Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>ПК-2</b>	Способен и готов оценивать работоспособность и состав тела спортсменов после диетологического вмешательства	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>ПК-2.1</b>	Знает критерии и методы оценки состава тела и работоспособности спортсменов по виду спорта после диетологического вмешательства	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>ПК-2.2</b>	Знает подходы к построению диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов высокого класса	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>ПК-2.3</b>	Умеет оценивать состав тела и работоспособность спортсменов разных видов спорта после диетологического вмешательства	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>ПК-2.4</b>	Умеет обосновывать критерии подбора диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов.	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>ПК-2.5</b>	Имеет опыт разработки системы контрольных показателей для оценки состава тела и работоспособности спортсменов после диетологических вмешательств	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>ПК-2.6</b>	Имеет опыт разработки диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов	<i>1</i>	<i>1</i>



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

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Тема 1.</b> Основные пищевые вещества, их источники, роль в структуре питания	1	4	4	12		
2	1.1. Функции пищи. Основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.		2		4		
3	1.2. Физиологическая роль основных пищевых веществ в структуре питания, суточная норма потребности человека в питательных веществах		2		4		
4	1.3. Источники основных пищевых веществ, состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания			4	4		
5	<b>Тема 2.</b> Пищеварение и усвояемость пищи		2		18		
6	2.1. Понятие о процессе пищеварения. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. Усвояемость пищи: понятие, факторы, влияющие на усвояемость пищи		2		18		
7	<b>Тема 3.</b> Обмен веществ и энергии		2	2	36		
8	3.1. Общее понятие об обмене веществ. Процессы ассимиляции и диссимиляции. Факторы, влияющие на обмен веществ и процесс регулирования его в организме человека		2		18		

<b>9</b>	3.2. Понятие о калорийности пищи. Суточный расход энергии. Энергетический баланс организма. Методика расчёта энергетической ценности блюда			<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>10</b>	<b>Тема 4.</b> Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения			<b>6</b>	<b>36</b>		
<b>11</b>	4.1. Рациональное питание: понятие, основные принципы. Режим питания и его значение. Принципы нормирования основных пищевых веществ и калорийности пищи в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда			<b>4</b>	<b>18</b>		
<b>12</b>	4.2. Возрастные особенности питания детей и подростков. Питание при умственном труде, в пожилом возрасте и старости			<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>13</b>	<b>Тема 5.</b> Содержание питательных веществ в продуктах растительного и животного происхождения. Лечебное и лечебно-профилактическое питание			<b>6</b>	<b>16</b>		
<b>14</b>	5.1. Содержание питательных веществ и характеристика продуктов растительного происхождения			<b>2</b>	<b>4</b>		
<b>15</b>	5.2. Содержание питательных веществ и характеристика продуктов животного происхождения			<b>2</b>	<b>4</b>		
<b>16</b>	5.3. Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании. Характеристика основных диет			<b>2</b>	<b>8</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>18</b>	<b>118</b>		<b>Диф. зачет</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарског	Самостоятел ьная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Тема 1.</b> Основные пищевые вещества, их источники, роль в структуре питания	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>2</b>	1.1. Функции пищи. Основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.		<b>2</b>		<b>4</b>		
<b>3</b>	1.2. Физиологическая роль основных пищевых веществ в структуре питания, суточная норма потребности человека в питательных веществах		<b>2</b>		<b>4</b>		
<b>4</b>	1.3. Источники основных пищевых веществ, состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания			<b>2</b>	<b>4</b>		
<b>5</b>	<b>Тема 2.</b> Пищеварение и усвояемость пищи		<b>2</b>		<b>20</b>		
<b>6</b>	<b>2.1.</b> Понятие о процессе пищеварения. Физико- химические изменения пищи в процессе пищеварения. Усвояемость пищи: понятие, факторы, влияющие на усвояемость пищи		<b>2</b>		<b>20</b>		
<b>7</b>	<b>Тема 3.</b> Обмен веществ и энергии		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>36</b>		
<b>8</b>	3.1. Общее понятие об обмене веществ. Процессы ассимиляции и диссимиляции. Факторы, влияющие на обмен веществ		<b>2</b>		<b>18</b>		

	и процесс регулирования его в организме человека						
<b>9</b>	3.2. Понятие о калорийности пищи. Суточный расход энергии. Энергетический баланс организма. Методика расчёта энергетической ценности блюда			<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>10</b>	<b>Тема 4.</b> Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения			<b>2</b>	<b>36</b>		
<b>11</b>	4.1. Рациональное питание: понятие, основные принципы. Режим питания и его значение. Принципы нормирования основных пищевых веществ и калорийности пищи в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда			<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>12</b>	4.2. Возрастные особенности питания детей и подростков. Питание при умственном труде, в пожилом возрасте и старости				<b>18</b>		
<b>13</b>	<b>Тема 5.</b> Содержание питательных веществ в продуктах растительного и животного происхождения. Лечебное и лечебно-профилактическое питание			<b>6</b>	<b>18</b>		
<b>14</b>	5.1. Содержание питательных веществ и характеристика продуктов растительного происхождения			<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>15</b>	5.2. Содержание питательных веществ и характеристика продуктов животного происхождения			<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>16</b>	5.3. Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании. Характеристика основных диет			<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>12</b>	<b>124</b>		<b>Диф. зачет</b>

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

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

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

Примерный перечень вопросов к диф. зачету

- 1) *Что вы знаете о физиологии пищеварения?*
- 2) *Какие функции пищеварительной системы вы знаете?*
- 3) *Какие отделы пищеварительной системы вы знаете?*
- 4) *Перечислите типы пищеварения в зависимости от происхождения гидролитических ферментов.*
- 5) *Перечислите типы пищеварения в зависимости от локализации процесса гидролиза питательных веществ.*
- 6) *Назовите причины возникновения расстройств пищеварения, последствия нарушенного пищеварения.*
- 7) *Язык: назначение, строение, функции.*
- 8) *Зубы: назначение, строение, функции.*
- 9) *3. Слюнные железы и их функции*
- 10) *Какие пищевые факторы влияют на функции в ротовой полости?*
- 11) *Расскажите о пищеварении в ротовой полости.*
- 12) *В чем заключаются основные принципы переваривания пищи под действием ферментов слюны?*
- 13) *Желудок: назначение, строение, функции.*
- 14) *Расскажите о пищеварении в желудке.*
- 15) *В чем заключается действие пищеварительных ферментов?*
1. *Расскажите о пищеварении в тонком отделе кишечника.*
2. *Печень: назначение, строение, функции.*

3. Каково назначение поджелудочной железы для организма человека?
4. Какие пищевые факторы влияют на желчевыделение?
5. Строение и функции двенадцатиперстной, тощей и подвздошной кишки.
6. Какие пищевые факторы влияют на деятельность тонкого кишечника?
7. Расскажите о физиологических процессах в толстом отделе кишечника.
8. Какие основные факторы влияют на состояние толстого кишечника?
9. Какие причины возникновения кишечных расстройств?
- 16) Что такое нутриенты? Перечислите функции нутриентов.
- 17) Что относится к макронутриентам и микронутриентам?
- 18) Какова роль белков в жизни человека?
- 19) Функции белков, классификация, источники, биологическая ценность, суточная норма.
- 20) Причины белковой недостаточности в организме человека.
- 21) Понятие азотистого баланса.
- 22) Какая роль аминокислот в организме человека?
- 23) Биологическая ценность белков пищи.
- 24) Какие методы оценки качества белка вы знаете?
- 25) Как можно повысить белковую ценность пищи?
- 26) Какова роль жиров в жизни человека?
- 27) Функции жиров в организме человека
- 28) Классификация жиров
- 29) Какая биологическая эффективность жиров?
- 30) Какие заменители жиров вы знаете?
- 31) Потребность жиров в организме человека
- 32) Продукты питания, как источники жиров для организма человека
- 33) Какова роль углеводов в жизни человека?
- 34) Функции углеводов в организме человека

35)Классификация, источники, суточная норма углеводов в организме человека

36)Характеристика моносахаридов (глюкоза, фруктоза, галактоза, пентоза)

37)Характеристика дисахаридов (лактоза, сахароза, мальтоза)

38)Характеристика полисахаридов (крахмал, гликоген, клетчатка)

39)Какая потребность организма человека в углеводах?

40)Классификация витаминов

41)Основные функции витаминов в организме человека

42)Какие факторы влияют на сохранность витаминов при тепловой кулинарной обработке?

43)Характеристика водорастворимых витаминов (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, РР, Н)

44)Характеристика жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К)

45)Характеристика витаминоподобных веществ и псевдовитамин

46)Понятие и назначение биологически активных добавок

47)Какие существуют основные группы биологически активных добавок?

48)Классификация и виды биологически активных добавок

49)Генетически модифицированные источники пищи

50)Понятие «обмен веществ» в организме человека

51)Процесс ассимиляции и его характеристика

52)Процесс диссимиляции и его характеристика

53)Что характеризует величина 1 ккал?

54)Значение энергетических коэффициентов основных питательных веществ

55)Понятие «энергетический баланс» в организме человека

56)Какие виды энергетического баланса вы знаете?

57)Дайте характеристику лабораторным методам определения энергозатрат организмом человека

58)Дайте характеристику табличным методам определения энергозатрат организмом человека.

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

**а) Основная литература:**

- 1.Васильев, В.Н. Физиология питания, пищеварения, мочеобразования : лекции по физиологии : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : а также других гуманитар. и биолог. специальностей / В.Н. Васильев, Л.В. Капилевич. - Томск: [Чародей], 2009. - 60 с.: ил.
- 2.Теплов, В. И. Физиология питания : учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. – 6-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2020. – 456 с. : ил., табл.  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684229>

**б)Дополнительная литература:**

- 1.Гурфинкель, А.И. Всасывание в желудке во время мышечной деятельности : обзор работ М.Р. Могеновича и его учеников / А.И. Гурфинкель // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2008. - № 3. - С. 53-56.
- 2.Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология : [монография] / Л.М. Гунина; А.В. Дмитриев .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2022 .— 641 с. — (Олимпийское образование) .— Библиогр.: с. 538-639 .— ISBN 978-5-907225-91-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784816>
- 3.Захарьева Н.Н. Возрастная физиология спорта : монография : рек. эмс ИТРРиФ РГУФКСМиТ / Захарьева Н.Н. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т



- физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 380 с.: ил.
4. Лысиков, Ю.А. Значение системы пищеварения в спортивном питании / Ю.А. Лысиков // Медицина и спорт. - 2006. - № 1. - С. 44-45.
5. Малыгина, В.Ф. Основы физиологии питания : Учебно-методический комплект / В.Ф. Малыгина .— Москва : ГАОУ ВПО МГИИТ имени Ю.А. Сенкевича, 2013 .— 12 с.  
<https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=207681>
6. Нутрициология : учебник / Л.З. Тель [и др.]. - М.: Литтерра, 2023. - 543 с.: ил. + ЭОД.
7. Самусев, Р.П. Анатомия и физиология человека : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования : рек. ГОУ ВПО "Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И.М. Сеченова" / Р.П. Самусев, Н.Н. Сентябрев. - М.: Мир и Образование: АСТ, [2019]. - 575 с.: ил.
8. Самусев, Р.П. Атлас анатомии человека : учеб. пособие для обучающихся по основ. профессион. образоват. прогр. высш. образования - прогр. специалитета обл. образования "Здравоохранение и мед. науки" : рек. Координац. советом по обл. образования "Здравоохранение и мед. науки" / Р.П. Самусев. - 9-е изд., перераб. и доп. - М.: АСТ: Мир и Образование, [2023]. - 879 с.: ил.
9. Солодков, А.С. Физиология человека : Общ., спортив., возраст. : учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры : доп. М-вом РФ по физ. культуре и спорту / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - 10-е изд. - М.: Спорт, 2022. - 619 с.: ил.
10. Физиология системы пищеварения [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие : рабочая тетр. : утв. и рек. эмс ИТРРиФ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост. Н.Н. Захарьева ; 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., 2011.

11. Физиология питания : учебное пособие для высшего профессионального образования / Е.Н. Атёмова, Т.С. Бычкова .— Орел : ФГБОУ ВПО "Госуниверситет - УНПК", 2013 .— 164 с. — 163 с.  
<https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=358780>

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

1.База знаний по биологии человека (<http://humbio.ru>)

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

- 1)Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2)Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3)Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
- 4)Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

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

**Электронные библиотечные системы:**

1) [Электронная библиотечная система «Руcont» \(lib.rucont.ru\)](https://lib.rucont.ru).

2) [Университетская библиотека ONLINE \(biblioclub.ru\)](https://biblioclub.ru)

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1.Электронный ресурс Роспотребнадзора РФ Здоровое-питание.рф  
<https://xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/?etext=>

2.Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

3.Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1.Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

2.Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))

3.Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных ([insportexpo.com](http://insportexpo.com)) Режим доступа: свободный

4.Всемирная организация здравоохранения – профессиональная база данных ([who.int.ru](http://who.int.ru))

Режим доступа: свободный

5.Web-медицина - профессиональная база данных ([webmed.irkutsk.ru](http://webmed.irkutsk.ru))  
Режим доступа: свободный

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Микробиологии, физиологии питания, санитарии и гигиены», оснащенного оборудованием:

- доской учебной, рабочим местом преподавателя, столами, стульями (по числу обучающихся), шкафами для хранения муляжей (инвентаря), раздаточного дидактического материала и др.;

- техническими средствами компьютером, средствами аудиовизуализации, мультимедийным проектором; наглядными пособиями (натуральными образцами продуктов, муляжами, плакатами, DVD фильмами, мультимедийными пособиями).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Б1.В.04. Физиология питания для обучающихся  
института научно-педагогического образования 1 курса,  
направления подготовки 49.04.03 Спорт  
направленности (профилю) Спортивная нутрициология  
очной и заочной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физиологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
	<i>Реферат по выбранной теме</i>	<i>6-7 неделя</i>	<i>12</i>
	<i>Зачёт по разделу тема 1.</i>	<i>4-5 неделя</i>	<i>10</i>
	<i>Зачёт по разделу тема 2.</i>	<i>6-7 неделя</i>	<i>10</i>
	<i>Зачёт по разделу тема 3.</i>	<i>8-9 неделя</i>	<i>10</i>
	<i>Зачёт по разделу тема 4.</i>	<i>11-12 неделя</i>	<i>10</i>
	<i>Зачёт по разделу тема 5.</i>	<i>14-16 неделя</i>	<i>10</i>
	<i>Презентация по выбранной теме</i>	<i>16-17 неделя</i>	<i>12</i>
	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>6</i>
	<b>Зачёт /дифференцированный зачет/экзамен</b>		<b>80</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	<i>Зачёт по пропустившей теме (ам)</i>	<i>10</i>
	<i>Реферат по выбранной теме</i>	<i>10</i>
	<i>Презентация по теме</i>	<i>8</i>
	<i>Наличие конспекта занятий</i>	<i>12</i>

<sup>4</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт Научно-педагогического образования**

**Кафедра физиологии**

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

**«Б1.В.04 Физиология питания»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт

(код и наименование)

Направленность (профиль) : Спортивная нутрициология

(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

**1. Общая трудоёмкость дисциплины (модуля)** составляет [4] зачётных единиц.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** [обучение магистров современным представлениям о рациональном питании человека, этапах пищеварения в ЖКТ, о физиологических потребностях человека в пищевых веществах и энергии, ознакомить с новыми научными рекомендациями в области рационального питания; получение необходимых знаний по физиологии питания; приобретение умений и навыков сочетать полученные знания со смежными дисциплинами.].

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
<b>УК-6</b>	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	1	1
<b>УК-6.1</b>	Знает уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда;	1	1
<b>УК-6.2</b>	Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации;	1	1
<b>УК-6.3</b>	Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы;	1	1
<b>УК-6.4</b>	Умеет формулировать цели профессионального и личностного развития;	1	1
<b>УК-6.5</b>	Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального	1	1

	обучения			
<b>ПК-2</b>	Способен и готов оценивать работоспособность и состав тела спортсменов после диетологического вмешательства	1	1	
<b>ПК-2.1</b>	Знает критерии и методы оценки состава тела и работоспособности спортсменов по виду спорта после диетологического вмешательства	1	1	
<b>ПК-2.2</b>	Знает подходы к построению диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов высокого класса	1	1	
<b>ПК-2.3</b>	Умеет оценивать состав тела и работоспособность спортсменов разных видов спорта после диетологического вмешательства	1	1	
<b>ПК-2.4</b>	Умеет обосновывать критерии подбора диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов.	1	1	
<b>ПК-2.5</b>	Имеет опыт разработки системы контрольных показателей для оценки состава тела и работоспособности спортсменов после диетологических вмешательств	1	1	
<b>ПК-2.6</b>	Имеет опыт разработки диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов	1	1	

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Основные пищевые вещества, их источники, роль в структуре питания	1	4	4	12		
2	1.1. Функции пищи. Основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.		2		4		
3	1.2. Физиологическая роль		2		4		



	основных пищевых веществ в структуре питания, суточная норма потребности человека в питательных веществах						
<b>4</b>	1.3. Источники основных пищевых веществ, состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания			<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>5</b>	<b>Тема 2.</b> Пищеварение и усвояемость пищи		<b>2</b>		<b>18</b>		
<b>6</b>	<b>2.1.</b> Понятие о процессе пищеварения. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. Усвояемость пищи: понятие, факторы, влияющие на усвояемость пищи		<b>2</b>		<b>18</b>		
<b>7</b>	<b>Тема 3.</b> Обмен веществ и энергии		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>36</b>		
<b>8</b>	3.1. Общее понятие об обмене веществ. Процессы ассимиляции и диссимиляции. Факторы, влияющие на обмен веществ и процесс регулирования его в организме человека		<b>2</b>		<b>18</b>		
<b>9</b>	3.2. Понятие о калорийности пищи. Суточный расход энергии. Энергетический баланс организма. Методика расчёта энергетической ценности блюда			<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>10</b>	<b>Тема 4.</b> Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения			<b>6</b>	<b>36</b>		
<b>11</b>	4.1. Рациональное питание: понятие, основные принципы. Режим питания и его значение. Принципы нормирования основных пищевых веществ и калорийности пищи в зависимости от пола, возраста и интенсивности труда			<b>4</b>	<b>18</b>		

12	4.2. Возрастные особенности питания детей и подростков. Питание при умственном труде, в пожилом возрасте и старости			2	18		
13	<b>Тема 5.</b> Содержание питательных веществ в продуктах растительного и животного происхождения. Лечебное и лечебно-профилактическое питание			6	16		
14	5.1. Содержание питательных веществ и характеристика продуктов растительного происхождения			2	4		
15	5.2. Содержание питательных веществ и характеристика продуктов животного происхождения			2	4		
16	5.3. Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании. Характеристика основных диет			2	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>18</b>	<b>118</b>		<b>Диф. зачёт</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Тема 1.</b> Основные пищевые вещества, их источники, роль в структуре питания	1	4	2	12		
2	1.1. Функции пищи. Основные пищевые вещества: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.		2		4		

3	1.2. Физиологическая роль основных пищевых веществ в структуре питания, суточная норма потребности человека в питательных веществах		2		4		
4	1.3. Источники основных пищевых веществ, состав, физиологическое значение, энергетическая и пищевая ценность различных продуктов питания			2	4		
5	<b>Тема 2.</b> Пищеварение и усвояемость пищи		2		20		
6	2.1. Понятие о процессе пищеварения. Физико-химические изменения пищи в процессе пищеварения. Усвояемость пищи: понятие, факторы, влияющие на усвояемость пищи		2		20		
7	<b>Тема 3.</b> Обмен веществ и энергии		2	2	36		
8	3.1. Общее понятие об обмене веществ. Процессы ассимиляции и диссимиляции. Факторы, влияющие на обмен веществ и процесс регулирования его в организме человека		2		18		
9	3.2. Понятие о калорийности пищи. Суточный расход энергии. Энергетический баланс организма. Методика расчёта энергетической ценности блюда			2	18		
10	<b>Тема 4.</b> Рациональное сбалансированное питание для различных групп населения			2	36		
11	4.1. Рациональное питание: понятие, основные принципы. Режим питания и его значение. Принципы нормирования основных пищевых веществ и калорийности пищи в зависимости от пола, возраста и интенсивности			2	18		

	труда						
<b>12</b>	4.2. Возрастные особенности питания детей и подростков. Питание при умственном труде, в пожилом возрасте и старости				<b>18</b>		
<b>13</b>	<b>Тема 5.</b> Содержание питательных веществ в продуктах растительного и животного происхождения. Лечебное и лечебно-профилактическое питание			<b>6</b>	<b>18</b>		
<b>14</b>	5.1. Содержание питательных веществ и характеристика продуктов растительного происхождения			<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>15</b>	5.2. Содержание питательных веществ и характеристика продуктов животного происхождения			<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>16</b>	5.3. Понятие о лечебном и лечебно-профилактическом питании. Характеристика основных диет			<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>8</b>	<b>12</b>	<b>124</b>		<b>Диф. зачёт</b>

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



**Институт** научно-педагогического образования  
**Кафедра** биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

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

**«\_ Б1.В.05 Биохимия спортивного питания \_»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.04.03. Спорт\_  
(код и наименование)

Направленность (профиль) : Спортивная нутрициология  
(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Межинститутским советом  
Протокол № 2 от «20» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова  
Протокол № 1 от «04» сентября 2024 г.

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

---

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

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

---

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

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

Черемисинов Виталий Николаевич – кандидат биологических наук,  
профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова  
РГУФКСМиТ;

Плетнева Елена Викторовна- заведующая методическим кабинетом  
кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова РГУФКСМиТ

---

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.05 «Биохимия спортивного питания» является: обеспечение будущих специалистов знаниями в области базового питания спортсменов, заключающегося в том, чтобы удовлетворить потребности организма в основных нутриентах, восполнить энергетические затраты в дни напряженных тренировок и соревнований, и обеспечить восстановление после перенесенных нагрузок. Студенты должны усвоить основные принципы, на которых строится базовое питание спортсменов и возможность направленного воздействия применяемых

продуктов на показатели физической работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Дисциплина «Б1.В.05 Биохимия спортивного питания» реализуется на русском языке.

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

Предмет «Б1.В.05 Биохимия спортивного питания» относится к дисциплинам блока 1, части формируемой участниками образовательных отношений, соответствующему государственному образовательному стандарту третьего поколения по направлению 49.04.03 «Спорт». Дисциплина «Биохимия спортивного питания» изучается на основе предварительного изучения биохимии человека, физиологии, биохимических основ тренировки и является основополагающей дисциплиной для изучения и освоения дисциплин «Общие принципы спортивной нутрициологии», «Нутрициология восстановления спортсмена», «Введение в клиническую диетологию».

Для достижения указанной цели программа предусматривает решение следующих задач:

- 1) Ознакомление с историей развития и современными концепциями спортивной диетологии и методологией исследования биохимических механизмов влияния основных нутриентов для восполнения энергетических затрат в дни напряженных тренировок и соревнований.
- 2) Изучение и усвоение основных принципов базового питания спортсменов.
- 3) Отработка практических навыков направленного воздействия применяемых субстратов с целью повышения спортивной работоспособности и продления спортивного долголетия.

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

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

	<b><i>Способен и готов оценивать работоспособность и состав тела спортсменов после диетологического вмешательства</i></b>	<i>1</i>	<i>1</i>
<b><i>ПК-2</i></b>	<p>ПК-2.1. Знает критерии и методы оценки состава тела и работоспособности спортсменов по виду спорта после диетологического вмешательства;</p> <p>ПК-2.2. Знает подходы к построению диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов высокого класса;</p> <p>ПК-2.3. Умеет оценивать состав тела и работоспособность спортсменов разных видов спорта после диетологического вмешательства;</p> <p>ПК-2.4. Умеет обосновывать критерии подбора диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов.</p> <p>ПК-2.5. Имеет опыт разработки системы контрольных показателей для оценки состава тела и работоспособности спортсменов после диетологических вмешательств.</p> <p>ПК-2.6. Имеет опыт разработки диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов.</p>	<i>1</i>	<i>1</i>
<b><i>УК-5</i></b>	<b><i>Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия</i></b>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<p>УК-5.1. Знает принципы здоровой жизненной и профессиональной философии, основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними;</p> <p>УК-5.3. Умеет оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления;</p> <p>УК-5.4 Умеет самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов.</p> <p>УК-5.5. Имеет опыт прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры и спорта</p>	<i>1</i>	<i>1</i>



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

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорте и физической культуре	1	1	1	8		
2	Принципы и формы питания при занятиях спортом и физической культурой	1	1	1	10		
3	Закономерности обмена веществ организма человека.	1	1	2	10		
4	Углеводы, обмен углеводов.	1	1	2	10		
5	Липиды, обмен липидов.	1	1	2	10		
6	Белки, обмен белков	1	1	2	10		
7	Нуклеиновые кислоты, обмен нуклеиновых кислот	1	1	2	10		
8	Витамины, гормоны, ферменты.	1	1	2	10		
9	Обмен воды и минеральных соединений	1		1			
10	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	1		1	10		

11	Эргогенная диететика. Биологические активные добавки для использования в спорте и физической культуре с учетом индивидуальных особенностей организма	1		1	10		
12	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	1		1	10		
Итого часов: 144			8	18	118		Дифференцированный 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	Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорте и физической культуре	1	1		10		
2	Принципы и формы питания при занятиях спортом и физической культурой	1	1		10		
3	Закономерности обмена веществ организма человека.	1	1	1	10		
4	Углеводы, обмен углеводов.	1	1	1	12		
5	Липиды, обмен липидов.	1	1	1	10		
6	Белки, обмен белков	1	1	1	10		
7	Нуклеиновые кислоты,	1	1	2	12		

	обмен нуклеиновых кислот						
8	Витамины, гормоны, ферменты.	1	1	2	10		
9	Обмен воды и минеральных соединений	1		1	10		
10	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	1		1	10		
11	Эргогенная диететика. Биологические активные добавки для использования в спорте и физической культуре с учетом индивидуальных особенностей организма	1		1	10		
12	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	1		1	10		
Итого часов: 144			8	12	124		Дифференцированный 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).

1. Устное выступление на семинаре.
2. Тест «Биохимические основы питания»
3. Реферат
4. Презентация

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

### **Вопросы к диф. зачету по всему курсу**

1. Задачи, решаемые средствами питания у лиц, занимающихся и не занимающихся физическими упражнениями.
2. Базовое питание. Основные компоненты базового питания.

3. Отличия базового питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.
4. Понятие об адекватном, полноценном и сбалансированном питании.
5. Источники энергии для организма человека, их сравнительная характеристика.
6. Белки, их химический состав. Обмен белков. Роль белков в организме.
7. Понятие о заменимых и незаменимых аминокислотах, полноценных и неполноценных белках.
8. Потребность в белках, факторы на нее влияющие. Содержание белков в продуктах питания.
9. Отрицательный эффект избыточного потребления белка.
10. Белковые препараты. Комплексы аминокислот. Целесообразность и технология их применения.
11. Липиды, их классификация, важнейшие представители. Насыщенные, ненасыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты.
12. Жиры как источник энергии при мышечной работе. Потребность в жирах. Жиры в питании спортсменов.
13. Обмен жиров в организме человека.
14. Жироподобные вещества, их биологическая роль.
15. Холестерин, его роль в организме. Проблемы, связанные с холестерином. Холестерин в продуктах питания.
16. Углеводы, их классификация, важнейшие представители, содержание углеводов в продуктах питания.
17. Обмен углеводов в организме человека.
18. Понятие о «быстрых» и «медленных» углеводах, гликемический индекс.
19. Клетчатка, ее роль как компонента питания.
20. Потребность в углеводах, факторы на нее влияющие. Содержание углеводов в важнейших продуктах питания.
21. Вода, роль воды в организме. Потребность в воде, факторы на нее влияющие.
22. Связь обмена воды и обмена минеральных соединений.
23. Содержание и роль минеральных веществ в организме.
24. Влияние специфики вида спорта на потребность в минеральных веществах. Пищевые источники минеральных веществ.
25. Витамины, их классификация. Роль водорастворимых и жирорастворимых витаминов в организме человека.
26. Использование углеводов для ускорения восстановительных процессов.
27. Особенности питания при тренировке в условиях среднегорья.
28. Адаптогены, важнейшие представители. Комплексные адаптогены. Их влияние на организм человека.
29. Понятие об антиоксидантах. Важнейшие представители.

30. Антигипоксанты, важнейшие представители.
31. Оптимальное соотношение углеводов, жиров и белков в питании лиц, занимающихся физической культурой и спортом, его зависимость от суточных энерготрат и особенностей выполняемой тренировочной работы.
32. Отличие режима питания спортсменов от режима питания лиц, не занимающихся спортом и физической культурой.

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

### **а) Основная литература:**

1. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / В.И. Олейников; Н.И. Волков .— Москва : Спорт, 2016 .— 101 с. — Библиогр.: с. 96-99 .— ISBN 978-5-9907240-9-9 . <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=641382>

2. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов .— 7-е изд., стер. — Москва : Советский спорт, 2013 .— 348 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0619-6 . <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=279319>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Тамбовцева, Р.В. Основы биохимии [Электронный ресурс] : учеб. Пособие, рек. у изд. эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Р.В. Тамбовцева ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма(ГЦОЛИФК)".-М.,2017.

<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/284559.doc>

2. Допинг в спорте: от А до Я : учебное пособие / Т. И. Долматова, И. В. Осадченко, И. Е. Слепенчук, А. Г. Демирчоглян .— Малаховка : МГАФК, 2017 .— 164 с. <https://lib.rucont.ru/efd/772179> (дата обращения: 24.01.2024)

3. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология : [монография] / Л.М. Гунина; А.В. Дмитриев .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2022 .— 641 <https://lib.rucont.ru/efd/784816>

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

МедУнивер - [meduniver.com/Medical/Anatom/](http://meduniver.com/Medical/Anatom/)

База знаний по биологии человека - [www.humbio.ru](http://www.humbio.ru)

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

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

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

1)Операционная система – Microsoft Windows 10;

2)Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3)Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4)Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

#### **Электронные библиотечные системы:**

1) [Электронная библиотечная система «Руконт» \(lib.rucont.ru\)](http://lib.rucont.ru).

#### **Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1.Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс ([sportmedicine.ru](http://sportmedicine.ru))

2.Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА – электронный образовательный ресурс ([rusada.ru](http://rusada.ru))

3. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

4.Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система  
Режим доступа: открытый  
<https://infosport.ru/>

5.«Российское образование» – федеральный портал. <http://www.edu.ru/> -

6.Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)- [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)

7.Библиотека «Куб» ([www.koob.ru](http://www.koob.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

2. Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))

Режим доступа: свободный

3. Web-медицина - профессиональная база данных ([webmed.irkutsk.ru](http://webmed.irkutsk.ru))

Режим доступа: свободный

## **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.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Б1.В.05 Биохимия спортивного питания»\_\_\_ для обучающихся института научно-педагогического образования 1\_курса, направления подготовки 49.04.03 Спорт\_ направленности (профилю)\_ Спортивная нутрициология\_заочной и очной \_ формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова\_.

Сроки изучения дисциплины (модуля): \_1\_\_ семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет.



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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>4</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Выступление на семинаре на тему: « Углеводы в питании лиц, занимающихся физической культурой и спортом».	3 неделя	5
2	Выступление на семинаре на тему: «Белки и белковые препараты в питании спортсменов»	5 неделя	5
3	Выступление на семинаре на тему: « Средства и приемы питания для повышения работоспособности, ускорения восстановительных процессов и адаптации к нагрузкам»	6 неделя	5
4	Выступление на семинаре на тему: « Липиды в питании спортсменов»	4 неделя	5
5	Выступление на семинаре на тему: « Адаптогены и их использование в спортивной практике».	10 неделя	5
6	Выступление на семинаре на тему: «Витамины в питании спортсменов»	7 неделя	5
7	Выступление на семинаре на тему: «Белки: строение, функции. Роль белков и пептидов в питании спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой».	5 неделя	5
8	Тест «Биохимические основы питания спортсменов» .	5 неделя	5
9	Написание реферата по теме на выбор из предложенных	8 неделя	15
10	Презентация по теме на выбор из предложенных	9-10 неделя	10
11	Выступление на заключительном занятии по теме «Рекомендации по применению биологически активных пищевых добавок для решения задач спортивной подготовки»	10-11 неделя	5
12	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>4</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Тест на тему пропущенного занятия	5
3	Выступление на семинаре на тему пропущенного занятия	10
4	Подготовка доклада на выбор из предложенных тем, пропущенных студентом	5
5	Дополнительное тестирование по теме «Углеводы»	5
6	Написание реферата по теме на выбор из предложенных тем	15
7	Презентация по теме на выбор из предложенных тем	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт** научно-педагогического образования

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

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

**«Б1.В.05 Биохимия спортивного питания \_\_\_\_\_»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: \_\_\_\_\_ 49.03.03.Спорт \_\_\_\_\_  
(код и наименование)

Направленность (профиль) : Спортивная нутрициология \_\_\_\_\_  
(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единицы.

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.05 «Биохимия спортивного питания» является: обеспечение будущих специалистов знаниями в области базового питания спортсменов, заключающегося в том, чтобы удовлетворить потребности организма в основных нутриентах, восполнить энергетические затраты в дни напряженных тренировок и соревнований, и обеспечить восстановление после перенесенных нагрузок. Студенты должны усвоить основные принципы, на которых строится базовое питание спортсменов и возможность направленного воздействия применяемых продуктов на показатели физической работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Дисциплина «Б1.В.05 Биохимия спортивного питания» реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	<i>Способен и готов оценивать работоспособность и состав тела спортсменов после диетологического вмешательства</i>	1	1

<b>ПК-2</b>	<p>ПК-2.1. Знает критерии и методы оценки состава тела и работоспособности спортсменов по виду спорта после диетологического вмешательства;</p> <p>ПК-2.2. Знает подходы к построению диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов высокого класса;</p> <p>ПК-2.3. Умеет оценивать состав тела и работоспособность спортсменов разных видов спорта после диетологического вмешательства;</p> <p>ПК-2.4. Умеет обосновывать критерии подбора диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов.</p> <p>ПК-2.5. Имеет опыт разработки системы контрольных показателей для оценки состава тела и работоспособности спортсменов после диетологических вмешательств.</p> <p>ПК-2.6. Имеет опыт разработки диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов.</p>	<i>1</i>	<i>1</i>
<b>УК-5</b>	<b><i>Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия</i></b>	<i>1</i>	<i>1</i>
	<p>УК-5.1. Знает принципы здоровой жизненной и профессиональной философии, основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними;</p> <p>УК-5.3. Умеет оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления;</p> <p>УК-5.4 Умеет самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов.</p> <p>УК-5.5. Имеет опыт прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры и спорта</p>	<i>1</i>	<i>1</i>

## 5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорте и физической культуре	1	1	1	8		
2	Принципы и формы питания при занятиях спортом и физической культурой	1	1	1	10		
3	Закономерности обмена веществ организма человека.	1	1	2	10		
4	Углеводы, обмен углеводов.	1	1	2	10		
5	Липиды, обмен липидов.	1	1	2	10		
6	Белки, обмен белков	1	1	2	10		
7	Нуклеиновые кислоты, обмен нуклеиновых кислот	1	1	2	10		
8	Витамины, гормоны, ферменты.	1	1	2	10		
9	Обмен воды и минеральных соединений	1		1			
10	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	1		1	10		
11	Эргогенная диететика.	1		1	10		

	Биологические активные добавки для использования в спорте и физической культуре с учетом индивидуальных особенностей организма						
12	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	1		1	10		
Итого часов: 144			8	18	118		Дифференцированный 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	Биохимические основы рационального питания и эргогенной диететики в спорте и физической культуре	1	1		10		
2	Принципы и формы питания при занятиях спортом и физической культурой	1	1		10		
3	Закономерности обмена веществ организма человека.	1	1	1	10		
4	Углеводы, обмен углеводов.	1	1	1	12		
5	Липиды, обмен липидов.	1	1	1	10		
6	Белки, обмен белков	1	1	1	10		

7	Нуклеиновые кислоты, обмен нуклеиновых кислот	1	1	2	12		
8	Витамины, гормоны, ферменты.	1	1	2	10		
9	Обмен воды и минеральных соединений	1		1	10		
10	Эргогенные нутриенты и эффекты от их применения	1		1	10		
11	Эргогенная диететика. Биологические активные добавки для использования в спорте и физической культуре с учетом индивидуальных особенностей организма	1		1	10		
12	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	1		1	10		
Итого часов: 144			8	12	124		Дифференцированный зачет



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



**Институт Научно-педагогического образования  
Кафедра Спортивной медицины**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.06 «Общие принципы спортивной нутрициологии»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.04.03 Спорт**  
(код и наименование)

Магистерская программа «**Спортивная нутрициология**»  
(наименование)

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №110 от «01» октября 2020г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Спортивной медицины  
Протокол № 4 от «17» сентября 2024 г.

Составитель:

Мирошников А.Б. к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

### 1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.В.06 «Общие принципы спортивной нутрициологии» обучить магистрантов современным представлениям о спортивной нутрициологии, закономерностях питания спортсмена для повышения работоспособности; методам рационального питания для, роста силы и мышечной массы, а также, внедрению персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

Данный курс реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Общие принципы спортивной нутрициологии» по направлению 49.04.03 Спорт относится к Части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 Дисциплины Б1.В.06, изучается в 3 семестре. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Общие принципы спортивной нутрициологии», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Физиология питания», «Биохимия спортивного питания», «Логика научного исследования», «Философские и социальные проблемы практики спорта».

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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.  УК-2.1. Знает теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной	3		3

	<p>деятельности;</p> <p>УК-2.2. Умеет определять состав, функции и порядок взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортивной сборной команды;</p> <p>УК-2.3. Имеет опыт составления комплексной программы подготовки спортивной сборной команды.</p>			
ПК-5	<p>Способен и готов к разработке инновационных стратегий и технологий, управлению проектами по разработке программ питания для спортсменов</p> <p>ПК-5.1. Знает правила разработки инновационных стратегий и технологий для создания программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-5.2. Знает основы управления проектами по разработке программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-5.3. Умеет анализировать результаты разработки инновационных стратегий и технологий для создания программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-5.4. Умеет ставить цели, определять задачи проектов по разработке программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-5.5. Имеет опыт разработки инновационных стратегий и технологий для создания программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-5.6. Имеет опыт анализа эффективности проектов по разработке программ питания спортсменов высокого класса.</p>	3		3
ПК-6	<p>Способен и готов принимать обоснованные управленческие решения в организации правильного питания спортсменов.</p> <p>ПК-6.1. Знает международные стандарты и правила спортивного питания спортсменов.</p> <p>ПК-6.2. Знает правила организации питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-6.3. Умеет планировать и проводить мероприятия по организации питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-6.4. Умеет определять целевые аудитории для реализации запланированных мероприятий по организации питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-6.5. Имеет опыт анализа эффективности управленческих решений в организации правильного питания спортсменов.</p>	3		3

ПК-6.6. Имеет опыт взаимодействия, с людьми, которые отвечают за организацию правильного питания спортсменов высокого класса.			
---	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 6 зачетных единиц (216 часов)

#### Очная форма обучения 3 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	Общие принципы спортивной нутрициологии. Построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте.	3	2				
2	Принципы доказательности в спортивной нутрициологии. Спектр клинической эффективности нутриентов.	3	2				
3	Классификации средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте.	3	2		10		
4	Оценка нутритивного статуса спортсмена.	3	2	8	40		
5	Общие положения по применению белка при физических нагрузках.	3		2	20		
6	Общие положения по применению углеводов при физических нагрузках.	3		2	20		
7	Общие положения по применению жиров при физических нагрузках.	3		2	20		
8	Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.	3		2	20		
9	Введение в суплементарную науку. Основные классификации суплементов.	3	2		15		
10	Суплементы для роста мышц/силы.	3		2	10		
11	Суплементы для коррекции жировой массы тела.	3		2	10		
12	Суплементы для повышения работоспособности.	3		2	10		
<b>Итого часов: 216</b>			<b>10</b>	<b>22</b>	<b>175</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### Заочная форма обучения 3 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	Общие принципы спортивной нутрициологии. Построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте.	3	2				
2	Принципы доказательности в спортивной нутрициологии. Спектр клинической эффективности нутриентов.	3	2				
3	Классификации средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте.	3	2		10		
4	Оценка нутритивного статуса спортсмена.	3	2	2	46		
5	Общие положения по применению белка при физических нагрузках.	3		2	20		
6	Общие положения по применению углеводов при физических нагрузках.	3		2	20		
7	Общие положения по применению жиров при физических нагрузках.	3		2	20		
8	Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.	3		2	20		
9	Введение в суплементарную науку. Основные классификации суплементов.	3	2		15		
10	Суплементы для роста мышц/силы.	3		2	10		
11	Суплементы для коррекции жировой массы тела.	3		2	10		
12	Суплементы для повышения работоспособности.	3		2	10		
<b>Итого часов: 216</b>			<b>10</b>	<b>16</b>	<b>181</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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

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

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

### **Темы докладов и рефератов:**

1. Общие принципы доказательности в спортивной нутрициологии.
2. Роль эффекта плацебо и ноцебо в спортивной нутрициологии.
3. Принципы применения эгогенных нутрициологических средств при физических нагрузках.
4. Метаболические компоненты при расчете энергетического метаболизма спортсмена.
5. Историческая ретроспектива применения прогностических уравнений для расчетов основного обмена веществ.
6. Прогностические уравнения, применяемые для расчетов BMR в различных видах спорта.
7. Энергетический метаболизм различных тканей человека.
8. Система Этуотера. Историческая ретроспектива рождения калории и калориметра.
9. Белок и спортсмен.
10. Классификации углеводов и их применимость в спорте.
11. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.
12. Характеристики диет, наиболее часто применяемых в спорте.
13. Общие положения по применению протеинов при физических нагрузках.
14. Потребность в протеинах у представителей различных видов спорта.
15. Сравнительная характеристика основных типов протеинов.
16. Суплементы для роста мышечной массы и силы.
17. Суплементы для коррекции жировой массы.
18. Суплементы для повышения работоспособности.
19. Герменевтика научных исследований, применяемая в исследованиях пищевых добавок.

### **Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения**

1. Отклик инсулина на прием белковой пищи.
2. Растительный и животный белок.

3. Метаболические компоненты энергетического метаболизма человека.
4. Белки и физическая нагрузка.
5. Углеводы и физическая нагрузка.
6. Жиры и физическая нагрузка.
7. Витамины и минералы для физически активных лиц.
8. Жидкость и электролиты.
9. Эргогенные средства.
10. Расчеты затрат энергии при физической нагрузке.
11. Рекомендуемые диетические нормы.

### **Вопросы к экзамену:**

- 1.Спектр клинической эффективности нутриентов.
2. Основные принципы доказательной медицины в спортивной нутрициологии.
3. Основные классификации средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте.
4. Принципы применения эргогенных нутрициологических средств при физических нагрузках.
5. Основные принципы расчета энергетических затрат спортсмена.
6. Термический эффект пищи и его роль в расчетах энергетических затрат спортсмена.
7. Основной обмен веществ. Метаболическая память.
8. Энергетический метаболизм различных тканей организма.
9. Аллометрические уравнения для расчета обмена веществ спортсменов.
10. Основные принципы расчетов энергетических потребностей при физической активности.
11. Основные принципы расчетов энергетических затрат в тренажерном зале.
12. Соматотипы и рацион питания.
13. Теория белкового рычага.
14. Основные категории питания.
15. Основные принципы классификации биологически активных добавок на основе имеющейся литературы.
16. Основные формы выпуска пищевых добавок.
17. Классификации БАДов белка (по происхождению, по степени усвояемости).
18. Протеины в наборе мышечной массы спортсмена. Методики применения, последствия и риски.



19. Жиросжигатели (основные классификации).
20. Жиросжигатели в коррекции жировой массы спортсмена. Методики применения, последствия и риски.
21. Витамин D. Методики применения, последствия и риски.
22. Принципы применения S-диеты.
23. Жиросжигатели основанные на растительных средствах. Принципы применения, последствия и риски.
24. Вода и спортивные напитки углеводоов.
25. Креатин. Основные положения международных организаций.
26. Кофеин. Основные положения международных организаций.
27. Генотип CYP1A2 и его роль в эргогенных эффектах кофеина.
28. Суплементы регулирующие кислотность мышц/крови. Основные положения международных организаций.
29. Суплементы кетоновых тел и их роль в повышении работоспособности спортсменов.
30. Пищевые добавки с нитратами.
31. Влияние полифенолов на спортивные результаты.
32. Капсаицин и его влияние на работоспособность спортсмена.
33. Предтреники. Методики применения, последствия и риски.
34. Влияние вкуса на работоспособность спортсменов.
35. Основные положения по суплементам международных организаций.

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

### **а) Основная литература:**

- 1.Мирошников, А.Б. Питание в триатлоне : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Мештель, А.В. Смоленский; А.Б. Мирошников .— Москва : Спорт, 2023 .— 210 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-37-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/839438>
- 2.Мирошников, А.Б. Питание в футболе : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Мештель, А.В. Смоленский; А.Б. Мирошников .— Москва : Спорт, 2023 .— 256 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-39-0 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/842937>
3. Нутрициология : учебное пособие : направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" . направленность " Физкультурно-оздоровительная деятельность" / А.Ю. Дронь, Ю.А. Дронь, М.Ю. Глухова .— Сургут : РИО СурГПУ, 2023 .— 123 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/881439>
4. Питание в боксе : [учеб.-метод. пособие] / А.Б. Мирошников, П.Д. Рыбаков, А.Г. Антонов, А.В. Смоленский .— Москва : Спорт, 2023 .—

280 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-28-4 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/842938>

5. Питание в спортивной борьбе : [учеб.-метод. пособие] / А.Б. Мирошников, В.В. Самургашев, А.В. Смоленский, А.В. Шевцов .— Москва : Спорт, 2024 .— 324 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-56-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/879984>

б) Дополнительная литература:

1. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / В.И. Олейников; Н.И. Волков .— Москва : Спорт, 2016 .— 101 с. — Библиогр.: с. 96-99 .— ISBN 978-5-9907240-9-9 . <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=64138>

2. Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / В.И. Олейников; Н.И. Волков .— Москва : Советский спорт, 2012 .— 100 с. — ISBN 978-5-9718-0599-1 <https://lib.rucont.ru/efd/225197>

3. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология : [монография] / Л.М. Гунина; А.В. Дмитриев .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2022 .— 641 с. — (Олимпийское образование) .— Библиогр.: с. 538-639 .— ISBN 978-5-907225-91-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784816>

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

1) Федеральное государственное бюджетное учреждение науки федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи. Публикационная активность <https://ion.ru/nauka/metodicheskie-dokumenty/>

2) Медицинские журналы и статьи (RusMed). База данных публикаций по биомедицине <https://medj.rucml.ru/medj/>

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

—программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) *Операционная система – Microsoft Windows 10;*

2) *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа *Adobe Acrobat Reader DC*;

4) Программный продукт – *1С: Университет ПРОФ.*

*современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

**Электронные библиотечные системы:**

1) [Электронная библиотечная система «Руконт» \(lib.rucont.ru\)](http://lib.rucont.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс ([sportmedicine.ru](http://sportmedicine.ru))

2. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

3. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))

4. Медицинская информационная сеть – информационная система ([medicinform.net](http://medicinform.net))

5. Библиотека «Куб» ([www.koob.ru](http://www.koob.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

2. Web-медицина - профессиональная база данных ([webmed.irkutsk.ru](http://webmed.irkutsk.ru))

3. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))

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

Освоение дисциплины «Общие принципы спортивной нутрициологии» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Б1.В.06 «Общие принципы спортивной нутрициологии» для обучающихся института НПО 2 курса, направления подготовки 49.04.03 Спорт профиль Спортивная нутрициология очной и заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр (ы) очной и заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: Экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	10
2	Выступление на семинаре «Принципы доказательности в спортивной нутрициологии»	5	10
3	Выступление на семинаре «Оценка нутритивного статуса спортсмена»	11	10
4	Выступление на семинаре «Общие положения по применению белка при физических нагрузках»	14	10
5	Написание реферата №1 по теме выбранной теме	15-17	15
6	Написание реферата №2 по теме выбранной теме	15-17	15
7	Презентация по выбранной теме	15-17	10
	<b>Диф.зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	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

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

### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Выступление на семинаре «Принципы доказательности в спортивной нутрициологии»	10
3	Выступление на семинаре «Оценка нутритивного статуса спортсмена»	10
4	Выступление на семинаре «Общие положения по применению белка при физических нагрузках»	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
	<b>Диф. зачет</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	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)».

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

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

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

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

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



**Институт Научно-педагогического образования**

**Кафедра Спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.06 «Общие принципы спортивной нутрициологии»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.04.03 Спорт**  
(код и наименование)

Магистерская программа "**Спортивная нутрициология**"

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020



**2.Семестр(ы) освоения дисциплины: [3].**

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

17

ПК-6	<p>ПК-5.4. Умеет ставить цели, определять задачи проектов по разработке программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-5.5. Имеет опыт разработки инновационных стратегий и технологий для создания программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-5.6. Имеет опыт анализа эффективности проектов по разработке программ питания спортсменов высокого класса.</p> <p>Способен и готов принимать обоснованные управленческие решения в организации правильного питания спортсменов.</p> <p>ПК-6.1. Знает международные стандарты и правила спортивного питания спортсменов.</p> <p>ПК-6.2. Знает правила организации питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-6.3. Умеет планировать и проводить мероприятия по организации питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-6.4. Умеет определять целевые аудитории для реализации запланированных мероприятий по организации питания спортсменов высокого класса.</p> <p>ПК-6.5. Имеет опыт анализа эффективности управленческих решений в организации правильного питания спортсменов.</p> <p>ПК-6.6. Имеет опыт взаимодействия, с людьми, которые отвечают за организацию правильного питания спортсменов высокого класса.</p>	3		3
------	---	---	--	---

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения 3 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	Общие принципы спортивной нутрициологии. Построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте.	3	2				
2	Принципы доказательности в спортивной нутрициологии. Спектр клинической эффективности нутриентов.	3	2				
3	Классификации средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте.	3	2		10		
4	Оценка нутритивного статуса спортсмена.	3	2	8	40		
5	Общие положения по применению белка при физических нагрузках.	3		2	20		
6	Общие положения по применению углеводов при физических нагрузках.	3		2	20		
7	Общие положения по применению жиров при физических нагрузках.	3		2	20		
8	Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.	3		2	20		
9	Введение в суплементарную науку. Основные классификации суплементов.	3	2		15		
10	Суплементы для роста мышц/силы.	3		2	10		
11	Суплементы для коррекции жировой массы тела.	3		2	10		
12	Суплементы для повышения работоспособности.	3		2	10		
Итого часов: 216			10	22	175		Экзамен

### Заочная форма обучения 3 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	Общие принципы спортивной нутрициологии. Построение нутритивно-метаболической поддержки в спорте.	3	2				
2	Принципы доказательности в спортивной нутрициологии. Спектр клинической эффективности нутриентов.	3	2				
3	Классификации средств нутритивно-метаболической поддержки в спорте.	3	2		10		
4	Оценка нутритивного статуса спортсмена.	3	2	2	46		
5	Общие положения по применению белка при физических нагрузках.	3		2	20		
6	Общие положения по применению углеводов при физических нагрузках.	3		2	20		
7	Общие положения по применению жиров при физических нагрузках.	3		2	20		
8	Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.	3		2	20		
9	Введение в суплементарную науку. Основные классификации суплементов.	3	2		15		
10	Суплементы для роста мышц/силы.	3		2	10		
11	Суплементы для коррекции жировой массы тела.	3		2	10		
12	Суплементы для повышения работоспособности.	3		2	10		
<b>Итого часов: 216</b>			<b>10</b>	<b>16</b>	<b>181</b>		<b>Экзамен</b>

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



**Институт Научно-педагогического образования  
Кафедра Спортивной медицины**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.07 «Нутрициология восстановления спортсмена»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.04.03 **Спорт**  
(код и наименование)

Магистерская программа «**Спортивная нутрициология**»  
(наименование)

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная и заочная  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №110 от «01» октября 2020г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Спортивной медицины  
Протокол № 4 от «17» сентября 2024 г.

Составитель:

Мирошников А.Б. к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.В.07 «Нутрициология восстановления спортсмена» обучить магистрантов современным представлениям о спортивной нутрициологии, закономерностях восстановления спортсмена с помощью диетических мероприятий; методам рационального питания для повышения физической работоспособности, спортивной результативности и жизнедеятельности людей с учетом внедрения персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

Данный курс реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Нутрициология восстановления спортсмена» по направлению 49.04.03 Спорт относится к Части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 Дисциплины Б1.В.07, изучается в 2 семестре. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Нутрициология восстановления спортсмена», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Физиология питания», «Биохимия спортивного питания», «Логика научного исследования», «Философские и социальные проблемы практики спорта».

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 (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7

УК-2	<p>Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.</p> <p>УК-2.1. Знает теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности;</p> <p>УК-2.2. Умеет определять состав, функции и порядок взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортивной сборной команды;</p> <p>УК-2.3. Имеет опыт составления комплексной программы подготовки спортивной сборной команды.</p>	2		2
ПК-2	<p>Способен и готов оценивать работоспособность и состав тела спортсменов после диетологического вмешательства.</p> <p>ПК-2.1. Знает критерии и методы оценки состава тела и работоспособности спортсменов по виду спорта после диетологического вмешательства;</p> <p>ПК-2.2. Знает подходы к построению диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов высокого класса;</p> <p>ПК-2.3. Умеет оценивать состав тела и работоспособность спортсменов разных видов спорта после диетологического вмешательства;</p> <p>ПК-2.4. Умеет обосновывать критерии подбора диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов.</p> <p>ПК-2.5. Имеет опыт разработки системы контрольных показателей для оценки состава тела и работоспособности спортсменов после диетологических вмешательств.</p> <p>ПК-2.6. Имеет опыт разработки диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов.</p>	2		2

#### 4. Структура и содержание дисциплины

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц (144 часов)**



## Очная форма обучения 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	
<b>1</b>	Введение в нутрициологию восстановления спортсмена. Возможности диетического вмешательства в восстановлении работоспособности спортсмена после тренировки и травм.	2	2	2	20		
<b>2</b>	Диетические вмешательства в срочном восстановлении работоспособности спортсмена.	2	2	6	30		
<b>3</b>	Супплементы для срочного восстановления работоспособности спортсмена.	2		4	20		
<b>4</b>	Диетические вмешательства в долгосрочном восстановлении работоспособности спортсмена.	2	2	2	20		
<b>5</b>	Возможные диетические вмешательства в физиологию восстановления после травм.	2	2	2	10		
<b>6</b>	Диетические вмешательства для сохранения мышечной массы после травм.	2		2	10		
<b>7</b>	Супплементы для восстановления после травм.	2		2	16		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>116</b>		<b>Диф.зачет</b>

## Заочная форма обучения 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	Введение в нутрициологию восстановления спортсмена. Возможности диетического вмешательства в восстановлении работоспособности спортсмена после тренировки и травм.	2	2		20		
2	Диетические вмешательства в срочном восстановлении работоспособности спортсмена.	2		2	20		
3	Супплементы для срочного восстановления работоспособности спортсмена.	2		2	20		
4	Диетические вмешательства в долгосрочном восстановлении работоспособности спортсмена.	2		2	20		
5	Возможные диетические вмешательства в физиологию восстановления после травм.	2	2		20		
6	Диетические вмешательства для сохранения мышечной массы после травм.	2			20		
7	Супплементы для восстановления после травм.	2			14		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>134</b>		<b>Диф.зачет</b>

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

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

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

#### Темы докладов и рефератов:

1. Принципы циклирования углеводов.
2. «Гликогеновый порог» и диетические манипуляции.
3. Принципы питания при двух тренировках в день.
4. «Sleep-low model» в периодизации углеводов.
5. «Углеводно-белковое окно» в питании спортсмена.
6. Принципы циклирования углеводов в силовых видах спорта.
7. Хронометраж питания после тренировок.

8. Питание спортсмена во время физической активности.
9. Суплементы для срочного восстановления работоспособности спортсмена.
10. Кетогенные диеты в питании спортсменов.
11. Манипуляции с сахарами в питании спортсмена.
12. Манипуляции с сахарами на тренировке.
13. Пищевое управление гликогеном.
14. Питание при иммобилизации конечности.
15. Принципы питания для смягчения болезненности мышц после тренировок.
16. Пищевая пирамида для восстановления мышц после травм.
17. Витамины и минералы в восстановлении после травм.
18. Влияние макронутриентов на восстановление после травм.
19. Суплементарная карта спортсмена в периоды травм.
20. Принципы расчета калорийности рациона в периоды травм.

### **Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения**

1. Гликоген как энергетический источник (места хранения, способы пополнения и утилизации).
2. Классификации жировых депо и способы диетических манипуляций ими.
3. Гипотеза порогового значения гликогена.
4. Пищевое управление гликогеном
5. Пищевые углеводы, составляющие их мономеры и основные кишечные транспортные белки.
6. Современные формы углеводов в питании спортсменов.
7. Принципы тренировок на низком гликогене.
8. Потребление энергии при иммобилизации конечностей.
9. Потребление белка при иммобилизации конечностей.
10. Потребление креатина при иммобилизации конечностей.
11. Принципы питания при DOMS.

### **Вопросы к диф. зачету:**

1. Углеводы. Известные классификации углеводов, применяемые в спорте.
2. Жиры. Классификации жировых депо спортсменов и диетические способы их восстановления.
3. Гипотеза порогового значения гликогена.
4. Физиологические основы манипуляции сахарами во время тренировок.

5. Циклирование углеводов. Виды спорта в которых применяют циклирование углеводов.
6. Физиология питания при двух тренировках в день.
7. Принципы циклирования углеводов в силовых видах спорта.
8. Основные принципы питания до тренировки.
9. Основные принципы питания после тренировки.
10. Физиология углеводного метаболизма во время физической активности.
11. Физиология «Углеводного окна».
12. Кетогенные диеты. Принципы использования кетогенных диет в восстановлении спортсменов.
13. Принципы периодизации углеводов в недельных микроциклах для спортсменов циклических видов спорта.
14. Современные формы углеводов в питании спортсменов циклических видов спорта.
15. Супплементы для срочного восстановления спортсмена.
16. Принципы построения суплементарных карт для восстановления спортсменов силовых видов спорта.
17. Принципы построения суплементарных карт для восстановления спортсменов циклических видов спорта.
18. Объединение целевых подходов к тренировкам и восстановлению гликогена. Практическая реализация и теоретическое обоснование.
19. Объединение целевых подходов к тренировкам и восстановлению мышц. Практическая реализация и теоретическое обоснование.
20. Супплементы которые могут мешать восстановлению спортсмена.
21. Принципы построения суплементарных карт для восстановления спортсменов.
22. Хронометраж приема суплементов для восстановления спортсменов.
23. Положения по супплементам международных организаций.
24. Физиология восстановления травмированного органа и основные принципы питания при травмах.
25. Потеря мышечной массы при иммобилизации конечности и основные принципы питания для коррекции баланса мышечного белка.
26. Механизмы трофики мышц нарушенные в результате травмы и способы их коррекции с помощью питания.
27. Величина расхода энергии после травмы с мышечной иммобилизацией. Коррекция энергетического потребления.

28. Пищевая пирамида для травмированных спортсменов. Продукты питания и пищевые компоненты в качестве противовоспалительных и антиоксидантных агентов.
29. Основные принципы питания при DOMS.
30. Основные принципы приема суплементов при DOMS.
31. Принципы применения питательных микроэлементов при DOMS.
32. Принципы построения суплементарных карт при регулярных DOMS.
33. Основные принципы приема суплементов при мышечной иммобилизации.
34. Суплементы для восстановления СТЭОДА.
35. Суплементы повышающие устойчивость к анаболическим стимулам.

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

**а)Основная литература:**

- 1.Мирошников, А.Б. Питание в триатлоне : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Мештель, А.В. Смоленский; А.Б. Мирошников .— Москва : Спорт, 2023 .— 210 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-37-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/839438>
- 2.Мирошников, А.Б. Питание в футболе : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Мештель, А.В. Смоленский; А.Б. Мирошников .— Москва : Спорт, 2023 .— 256 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-39-0 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/842937>
3. Нутрициология : учебное пособие : направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" . направленность " Физкультурно-оздоровительная деятельность" / А.Ю. Дронь, Ю.А. Дронь, М.Ю. Глухова .— Сургут : РИО СурГПУ, 2023 .— 123 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/881439>
4. Питание в боксе : [учеб.-метод. пособие] / А.Б. Мирошников, П.Д. Рыбаков, А.Г. Антонов, А.В. Смоленский .— Москва : Спорт, 2023 .— 280 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-28-4 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/842938>
- 5.Питание в спортивной борьбе : [учеб.-метод. пособие] / А.Б. Мирошников, В.В. Самургашев, А.В. Смоленский, А.В. Шевцов .— Москва : Спорт, 2024 .— 324 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-56-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/879984>

б)Дополнительная литература:

- 1.Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / В.И. Олейников; Н.И. Волков .— Москва : Спорт, 2016 .— 101 с. — Библиогр.: с. 96-99 .— ISBN 978-5-9907240-9-9 . <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=64138>
- 2.Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / В.И. Олейников; Н.И. Волков .— Москва : Советский спорт, 2012 .— 100 с. — ISBN 978-5-9718-0599-1 <https://lib.rucont.ru/efd/225197>
3. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология : [монография] / Л.М. Гунина; А.В. Дмитриев .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2022 .— 641 с. — (Олимпийское образование) .— Библиогр.: с. 538-639 .— ISBN 978-5-907225-91-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784816>

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

- 1) Федеральное государственное бюджетное учреждение науки федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи. Публикационная активность <https://ion.ru/nauka/metodicheskie-dokumenty/>
- 2) Медицинские журналы и статьи ([RusMed](https://www.rusmed.ru/)).
- 3) База данных публикаций по биомедицине <https://medj.rucml.ru/medj/>

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

–программное обеспечение дисциплины:

- 1)Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2)Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3)Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
- 4)Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

**Электронные библиотечные системы:**

- 1) [Электронная библиотечная система «Руко́нт» \(lib.rucont.ru\).](https://lib.rucont.ru/)

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс ([sportmedicine.ru](http://sportmedicine.ru))
2. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
3. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
2. Web-медицина - профессиональная база данных ([webmed.irkutsk.ru](http://webmed.irkutsk.ru))
3. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))

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

Освоение дисциплины «Нутрициология восстановления спортсмена» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.
2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Б1.В.07 «Нутрициология восстановления спортсмена» для обучающихся института НПО I курса, направления подготовки 49.04.03 Спорт профиль Спортивная нутрициология очной и заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр (ы) очной и заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *Диф.зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	10
2	Выступление на семинаре «Диетические вмешательства в срочном восстановлении работоспособности спортсмена»	25	10
3	Выступление на семинаре «Диетические вмешательства в долгосрочном восстановлении работоспособности спортсмена»	29	10
4	Выступление на семинаре «Возможные диетические вмешательства в физиологию восстановления после травм»	37	10
5	Написание реферата №1 по теме выбранной теме	38-42	15
6	Написание реферата №2 по теме выбранной теме	38-42	15
7	Презентация по выбранной теме	38-42	10
	<b>Диф.зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	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

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



### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Выступление на семинаре «Диетические вмешательства в срочном восстановлении работоспособности спортсмена»	10
3	Выступление на семинаре «Диетические вмешательства в долгосрочном восстановлении работоспособности спортсмена»	10
4	Выступление на семинаре «Возможные диетические вмешательства в физиологию восстановления после травм»	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
	<b>Диф. зачет</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	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)».

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

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

## **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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



**Институт Научно-педагогического образования**

**Кафедра Спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.07. «Нутрициология восстановления спортсмена»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.04.03 Спорт**  
(код и наименование)

Магистерская программа "**Спортивная нутрициология**"

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020

**1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц.**

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

**3.Цель освоения дисциплины:** обучить магистрантов современным представлениям о спортивной нутрициологии, закономерностях восстановления спортсмена с помощью диетических мероприятий; методам рационального питания для повышения физической работоспособности, спортивной результативности и жизнедеятельности людей с учетом внедрения персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

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

Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла. УК-2.1. Знает теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности; УК-2.2. Умеет определять состав, функции и порядок взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортивной сборной команды; УК-2.3. Имеет опыт составления комплексной программы подготовки спортивной сборной команды.	2		2

ПК-2	<p>Способен и готов оценивать работоспособность и состав тела спортсменов после диетологического вмешательства.</p> <p>ПК-2.1. Знает критерии и методы оценки состава тела и работоспособности спортсменов по виду спорта после диетологического вмешательства;</p> <p>ПК-2.2. Знает подходы к построению диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов высокого класса;</p> <p>ПК-2.3. Умеет оценивать состав тела и работоспособность спортсменов разных видов спорта после диетологического вмешательства;</p> <p>ПК-2.4. Умеет обосновывать критерии подбора диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов.</p> <p>ПК-2.5. Имеет опыт разработки системы контрольных показателей для оценки состава тела и работоспособности спортсменов после диетологических вмешательств.</p> <p>ПК-2.6. Имеет опыт разработки диетических программ для коррекции состава тела и повышения работоспособности спортсменов.</p>	2		2

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения 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	Введение в нутрициологию восстановления спортсмена. Возможности диетического вмешательства в восстановлении работоспособности спортсмена после тренировки и травм.	2	2	2	20		
2	Диетические вмешательства в	2	2	6	30		

	срочном восстановлении работоспособности спортсмена.						
<b>3</b>	Супплементы для срочного восстановления работоспособности спортсмена.	2		4	20		
<b>4</b>	Диетические вмешательства в долгосрочном восстановлении работоспособности спортсмена.	2	2	2	20		
<b>5</b>	Возможные диетические вмешательства в физиологию восстановления после травм.	2	2	2	10		
<b>6</b>	Диетические вмешательства для сохранения мышечной массы после травм.	2		2	10		
<b>7</b>	Супплементы для восстановления после травм.	2		2	16		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>116</b>		<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения 1 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	
<b>1</b>	Введение в нутрициологию восстановления спортсмена. Возможности диетического вмешательства в восстановление работоспособности спортсмена после тренировки и травм.	2	2		20		
<b>2</b>	Диетические вмешательства в срочном восстановлении работоспособности спортсмена.	2		2	20		
<b>3</b>	Супплементы для срочного восстановления работоспособности спортсмена.	2		2	20		
<b>4</b>	Диетические вмешательства в долгосрочном восстановлении работоспособности спортсмена.	2		2	20		
<b>5</b>	Возможные диетические вмешательства в физиологию восстановления после травм.	2	2		20		
<b>6</b>	Диетические вмешательства для сохранения мышечной массы после	2			20		
	травм.						
<b>7</b>	Супплементы для восстановления после травм.	2			14		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>134</b>		<b>Диф.зачет</b>

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



**Институт Научно-педагогического образования  
Кафедра Спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.08 «Введение в клиническую диетологию»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт  
(код и наименование)

Магистерская программа «**Спортивная нутрициология**»  
(наименование)

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная и заочная  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №110 от «01» октября 2020г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Спортивной медицины  
Протокол № 4 от «17» сентября 2024 г.

Составитель:

Мирошников А.Б. к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)



## 1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.В.08 «Введение в клиническую диетологию» обучить магистрантов современным представлениям о клинической диетологии, закономерностях составления рациона при различных заболеваниях; методам рационального питания для профилактики и лечения болезней сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, сахарном диабете и белково-энергетической недостаточности.

Данный курс реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Введение в клиническую диетологию» по направлению 49.04.03 Спорт относится к Части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 Дисциплины Б1.В.08, изучается в 1 семестре на очной и 3 семестре на заочной формах обучения. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Ожирение и расстройства пищевого поведения», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Физиология питания», «Биохимия спортивного питания», «Логика научного исследования», «Философские и социальные проблемы практики спорта».

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 (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения		Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции
1	3	5	6	7
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла. УК-2.1. Знает теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности; УК-2.2. Умеет определять состав, функции и порядок	1		3

ПК-3	<p>взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортивной сборной команды;</p> <p>УК-2.3. Имеет опыт составления комплексной программы подготовки спортивной сборной команды.</p> <p>Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний.</p> <p>ПК-3.1. Знает современные технологии, средства и методы построения программы питания спортсменов высокого класса для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.</p> <p>ПК-3.3. Умеет анализировать результаты построения программ питания для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.5. Имеет опыт анализа и контроля выполнения специализированных программ питания при подготовке спортсменов к соревнованиям для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.</p>			

#### 4. Структура и содержание дисциплины

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единиц (144 часов)

#### Очная форма обучения 1 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	Лечебное питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	1	2	2	20		

2	Диета и атеросклероз. Фактор холестерина.	1		4	20		
3	Лечебное питание при артериальной гипертензии.	1	2	4	10		
4	Лечебное питание при болезнях органов дыхания.	1		2	10		
5	Питание при сахарном диабете. Классификация сахарного диабета.	1	2	2	10		
6	Диетотерапия людей, получающих инсулин.	1		2	10		
7	Питание для профилактики сахарного диабета.	1	2	2	19		
8	Принципы питания при белково-энергетической недостаточности.				10		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>8</b>	<b>18</b>	<b>109</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### Заочная форма обучения 3 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	Лечебное питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	3	2		20		
2	Диета и атеросклероз. Фактор холестерина.	3		2	20		
3	Лечебное питание при артериальной гипертензии.	3	2		20		
4	Лечебное питание при болезнях органов дыхания.	3		2	20		
5	Питание при сахарном диабете. Классификация сахарного диабета.	3	2		20		
6	Диетотерапия людей, получающих инсулин.	3			10		
7	Питание для профилактики сахарного диабета.	3		2	12		
8	Принципы питания при белково-энергетической недостаточности.				10		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>132</b>		<b>Экзамен</b>

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

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

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

### **Темы докладов и рефератов:**

1. Атеросклероз и заболевания сердечно-сосудистой системы.
2. Классификация гиперлипидемий.
3. Диета и атеросклероз.
4. Насыщенные жиры и их роль в атеросклерозе.
5. Лечение гиперлипидемии диетой.
6. Роль полиненасыщенных жирных кислот в лечении гиперлипидемии.
7. Факторы риска развития артериальной гипертензии.
8. Классификации артериальной гипертензии в зависимости от уровня артериального давления.
9. Лечение артериальной гипертензии диетой.
10. Питание при заболеваниях легких.
11. Диетические рекомендации при бронхиальной астме.
12. Бронхиальная астма как проявление пищевой аллергии.
13. Этиопатогенез и диагностика сахарного диабета.
14. Диетотерапия сахарного диабета.
15. Углеводы при сахарном диабете.
16. Гликемический индекс продуктов и сахарный диабет.
17. Роль жиров в лечении сахарного диабета.
18. Роль белков в лечении сахарного диабета.
19. Лечение белково-энергетической недостаточности.

### **Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения**

1. Лечение метаболического синдрома с помощью диетотерапии.
2. Основные принципы диетотерапии атерогенных дислипидемий.
3. Роль мононенасыщенных жирных кислот в лечении дислипидемий.
4. Основные рекомендации изменения образа жизни для предупреждения и лечения артериальной гипертензии.
5. Влияние натрия на артериальное давление.
6. Кофеин и артериальное давление.

7. Роль магний и калия в профилактике и лечении артериальной гипертензии.
8. Основные цели диетотерапии при сахарном диабете 2 типа.
9. Основные рекомендации изменения образа жизни для предупреждения и лечения сахарного диабета 2 типа.
10. Основные причины и распространенность белково-энергетической недостаточности.
11. Патогенез и формы белково-энергетической недостаточности.

### **Вопросы к экзамену:**

1. Основные факторы развития атеросклероза.
2. Основные принципы диетотерапии атерогенных дислипидемий.
3. Влияние питания на холестеринные фракции.
4. Факторы риска развития артериальной гипертензии.
5. Основные рекомендации изменения образа жизни для предупреждения и лечения артериальной гипертензии.
6. Солевая диета в лечении гипертонии.
7. Роль микроэлементов в лечении гипертонической болезни.
8. Роль питьевого режима в лечении гипертонической болезни.
9. Основная нутриционная поддержка при заболеваниях легких.
10. Роль нарушений обмена макро-и микроэлементов в формировании обструкции бронхов.
11. Лечебное питание при хронических обструктивных болезнях легких.
12. Основные диетические рекомендации при бронхиальной астме.
13. Питьевой режим при бронхиальной астме.
14. Нутриционная поддержка при острых заболеваниях легких.
15. Основные рекомендации изменения образа жизни для предупреждения и лечения сахарного диабета 2 типа.
16. Основные цели диетотерапии при сахарном диабете.
17. Основные методы диетотерапии при сахарном диабете.
18. Роль углеводов в профилактике и лечении сахарного диабета 2 типа.
19. Роль жиров в профилактике и лечении сахарного диабета 2 типа.
20. Роль белков в профилактике и лечении сахарного диабета 2 типа.
21. Роль пищевых волокон в профилактике и лечении сахарного диабета 2 типа.
22. Сахарозаменители и подсластители в профилактике и лечении сахарного диабета 2 типа.
23. Питьевой режим при сахарном диабете.

24. Лечебные диеты при сахарном диабете.
25. Диетотерапия больных, получающих инсулин.
26. Основные причины белково-энергетической недостаточности.
27. Патогенез белково-энергетической недостаточности.
28. Основные формы белково-энергетической недостаточности.
29. Осложнения белково-энергетической недостаточности.
30. Взаимосвязь нарушений питания, иммунной функции и предрасположенность к инфекции.
31. Основные причины снижения адаптации при белково-энергетической недостаточности.
32. Принципы выбора метода лечения при белково-энергетической недостаточности.
33. Режим питания при белково-энергетической недостаточности.

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

**а) Основная литература:**

1. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 с. : табл. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>
2. Нутрициология : учебное пособие : направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" . направленность " Физкультурно-оздоровительная деятельность" / А.Ю. Дронь, Ю.А. Дронь, М.Ю. Глухова .— Сургут : РИО СурГПУ, 2023 .— 123 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/881439>

**б) Дополнительная литература:**

1. Габдукаева, Л.З. Технология продуктов лечебно-профилактического питания : учеб. пособие / С.В. Китаевская, О.А. Решетник; Казан. нац. исслед. технол. ун-т; Л.З. Габдукаева .— Казань : КНИТУ, 2019 .— 208 с. — ISBN 978-5-7882-2659-0 . <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=782712>
2. Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / О.В. Сычева; Ставропольский гос. аграрный ун-т; Р.С. Омаров .— Ставрополь : АГРУС, 2014 .— 80 с. — ISBN 978-5-9596-0991-7 . <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=314389>

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

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

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

<https://ion.ru/nauka/metodicheskie-dokumenty/> Федеральное государственное бюджетное учреждение науки федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи. Публикационная активность

<https://medj.rucml.ru/medj/> Медицинские журналы и статьи (RusMed). База данных публикаций по биомедицине

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

– программное обеспечение дисциплины:

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

**Электронные библиотечные системы:**

1) [Электронная библиотечная система «Руконт» \(lib.rucont.ru\)](http://lib.rucont.ru).

2) [Университетская библиотека ONLINE \(biblioclub.ru\)](http://biblioclub.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс ([sportmedicine.ru](http://sportmedicine.ru))

1. Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

2. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))

3. Медицинская информационная сеть – информационная система ([medicininform.net](http://medicininform.net))

4. Библиотека «Куб» ([www.koob.ru](http://www.koob.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

2. Web-медицина - профессиональная база данных ([webmed.irkutsk.ru](http://webmed.irkutsk.ru))

3. Всемирная организация здравоохранения – профессиональная база данных ([who.int.ru](http://who.int.ru))

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

Освоение дисциплины «Введение в клиническую диетологию» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **Б1.В.08 «Введение в клиническую диетологию»** для обучающихся института НПО I и II курса, направления подготовки **49.04.03 Спорт профиль Спортивная нутрициология очной и заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр (ы) очной и 3 семестр заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *Экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	10
2	Выступление на семинаре «Диета и атеросклероз. Фактор холестерина»	5	10
3	Выступление на семинаре «Питание при сахарном диабете. Классификация сахарного диабета»	8	10
4	Выступление на семинаре «Принципы питания при белково-энергетической недостаточности»	13	10
5	Написание реферата №1 по теме выбранной теме	14-16	15
6	Написание реферата №2 по теме выбранной теме	14-16	15
7	Презентация по выбранной теме	14-16	10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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

### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Выступление на семинаре «Диета и атеросклероз. Фактор холестерина»	10
3	Выступление на семинаре «Питание при сахарном диабете. Классификация сахарного диабета.»	10
4	Выступление на семинаре «Принципы питания при белково-энергетической недостаточности»	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
	<b>Экзамен</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом.**

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

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

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

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



**Институт Научно-педагогического образования**

**Кафедра Спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.08 «Введение в клиническую диетологию»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт  
(код и наименование)

Магистерская программа "**Спортивная нутрициология**"

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025

Москва – 2020

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет [4] зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1 семестр очной и 3 семестр заочной формы обучения

**3.Цель освоения дисциплины:** обучить магистрантов современным представлениям о клинической диетологии, закономерностях составления рациона при различных заболеваниях; методам рационального питания для профилактики и лечения болезней сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, сахарном диабете и белково-энергетической недостаточности.

**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		Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции
1	3	5	6	7
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла. УК-2.1. Знает теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности; УК-2.2. Умеет определять состав, функции и порядок взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортивной сборной команды; УК-2.3. Имеет опыт составления комплексной программы подготовки спортивной сборной команды.	1		3
ПК-3	Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний. ПК-3.1. Знает современные технологии, средства и методы построения программы питания спортсменов высокого класса для укрепления здоровья и профилактики заболеваний. ПК-3.3. Умеет анализировать результаты построения программ питания для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов. ПК-3.5. Имеет опыт анализа и контроля выполнения специализированных программ питания при подготовке спортсменов к соревнованиям для			
	укрепления здоровья и профилактики заболеваний.			

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения 1 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	Лечебное питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	1	2	2	20		
2	Диета и атеросклероз. Фактор холестерина.	1		4	20		
3	Лечебное питание при артериальной гипертензии.	1	2	4	10		
4	Лечебное питание при болезнях органов дыхания.	1		2	10		
5	Питание при сахарном диабете. Классификация сахарного диабета.	1	2	2	10		
6	Диетотерапия людей, получающих инсулин.	1		2	10		
7	Питание для профилактики сахарного диабета.	1	2	2	19		
8	Принципы питания при белково-энергетической недостаточности.	1			10		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>8</b>	<b>18</b>	<b>109</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### Заочная форма обучения 3 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	Лечебное питание при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	3	2		20		
2	Диета и атеросклероз. Фактор холестерина.	3		2	20		
3	Лечебное питание при артериальной гипертензии.	3	2		20		
4	Лечебное питание при болезнях органов дыхания.	3		2	20		
5	Питание при сахарном диабете. Классификация сахарного диабета.	3	2		20		
6	Диетотерапия людей, получающих инсулин.	3			10		
7	Питание для профилактики сахарного диабета.	3		2	12		
8	Принципы питания при белково-энергетической недостаточности.	3			10		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>132</b>		<b>Экзамен</b>

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



**Институт Научно-педагогического образования  
Кафедра Спортивной медицины**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.09 «Допинг в спорте»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт

(код и наименование)

Магистерская программа «Спортивная нутрициология»

(наименование)

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №110 от «01» октября 2020г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Спортивной медицины  
Протокол № 4 от «17» сентября 2024 г.

Составитель:

Мирошников А.Б. к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.09 «Допинг в спорте» являются ознакомление магистрантов с:

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

Данный курс реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Допинг в спорте» по направлению 49.04.03 Спорт относится к Части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 Дисциплины Б1.В.09, изучается в 4 семестре. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Питание молодых спортсменов», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Физиология питания», «Биохимия спортивного питания», «Логика научного исследования», «Философские и социальные проблемы практики спорта».

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 (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения		Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции
1	3	5	6	7

УК-5	<p>Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.</p> <p>УК-5.2 Знает правила определения понятий, классификацию и систематизацию как логические понятия;</p> <p>УК-5.3. Умеет оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления;</p> <p>УК-5.5. Имеет опыт: - прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры и спорта</p>	4		4
ПК-4	<p>Способен и готов эффективно взаимодействовать с различными социокультурными, профессиональными и социо-экономическими группами для решения проблем питания спортсменов.</p> <p>ПК-4.1. Знает международные стандарты и правила в области противодействия применению допинга в спорте.</p> <p>ПК-4.2. Знает содержание и организацию антидопинговых мероприятий.</p> <p>ПК-4.3. Умеет определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ.</p> <p>ПК-4.4. Умеет изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ.</p> <p>ПК-4.5. Имеет опыт проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц.</p> <p>ПК-4.6. Имеет опыт анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам.</p>	4		4

#### 4. Структура и содержание дисциплины

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единиц (144 часов)

## Очная форма обучения 4 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	История возникновения антидопингового движения.	4	2	2	10		
2	Список запрещенных веществ и методов.	4	2	6	18		
3	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ.	4		4	10		
4	12 стадий допинг контроля.	4	2	2	16		
5	Система ADAMS.	4	2	2	8		
6	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга.	4	2	2	8		
7	Биологический паспорт спортсмена.	4	2	2	8		
8	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	4		2	8		
9	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	4		2	8		
10	Основы построения профилактики применения допинга в спорте.	4		2	14		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>72</b>		<b>Диф.зачет</b>

## Заочная форма обучения 4 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	История возникновения антидопингового движения.	4	2		10		
2	Список запрещенных веществ и методов.	4		2	10		
3	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ.	4		2	20		
4	12 стадий допинг контроля.	4		2	20		
5	Система ADAMS.	4		2	10		
6	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга.	4	2		10		
7	Биологический паспорт спортсмена.	4		2	10		
8	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	4	2		10		
9	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	4			6		
10	Основы построения профилактики применения допинга в спорте.	4		2	20		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>6</b>	<b>12</b>	<b>126</b>		<b>Диф.зачет</b>

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

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

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 диф. 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?

### **Темы для презентаций**

1. Международные стандарты ВАДА.
2. Особенности допинг контроля в конном спорте.
3. 12 стадий допинг контроля.
4. Способы управления кризисом.
5. Биологический паспорт спортсмена.
6. Реальная эра борьбы с допингом.

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

#### **а) Основная литература:**

1. Андриянова, Е. Ю. Профилактика допинга в спорте : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 134 с. <https://urait.ru/bcode/518927>
2. Основы антидопингового обеспечения спорта : учеб.-метод. пособие / Н.И. Федорова, Е.В. Антропова, А.А. Шляхтина .— Москва : Советский спорт, 2023 .— 111 с. <https://lib.rucont.ru/efd/822380>
3. Основы антидопингового обеспечения в спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие для обучающихся РГУФКСМиТ по направлениям подгот. 49.03.01, 42.03.01, 49.03.02, 49.04.03 / авт.-сост.: Беличенко О.И. [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. спортив. медицины. - М., 2018. <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/307581.doc>



4. Смоленский, А.В. Основы антидопингового обеспечения : учеб.-метод. пособие / А.В. Тарасов; А.В. Смоленский .— Москва : Колос-с, 2018 .— 89 с. <https://lib.rucont.ru/efd/664331>

б) Дополнительная литература:

1. Допинг в спорте: от А до Я : учебное пособие / Т. И. Долматова, И. В. Осадченко, И. Е. Слепенчук, А. Г. Демирчоглян .— Малаховка : МГАФК, 2017 .— 164 с. <https://lib.rucont.ru/efd/772179>
2. Куртев, С. Г. Основы антидопингового обеспечения : учебное пособие / С. Г. Куртев, С. К. Поддубный ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 117 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573616>
3. Основы антидопингового обеспечения спорта : учеб. пособие / ред.: Э.Н. Безуглов, Е.Е. Ачкасов .— Москва : Спорт : Человек, 2019 .— 288 с. : ил. <https://lib.rucont.ru/efd/696832>
4. Федотова, В. Г. Допинг и противодействие его применению в спорте : учебно-методическое пособие / Е. В. Федотова; В. Г. Федотова .— Малаховка : МГАФК, 2010 .— 173 с. <https://lib.rucont.ru/efd/772180>

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

1. Всемирный антидопинговый кодекс [https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021\\_vsemirnyy\\_antidopingovyy\\_kodeks.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_vsemirnyy_antidopingovyy_kodeks.pdf)
2. Общероссийские антидопинговые правила <https://docs.cntd.ru/document/902373162>

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

- 1)Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2)Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3)Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
- 4)Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

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

#### **Электронные библиотечные системы:**

- 1) [Образовательная платформа Юрайт \(urait.ru\)](http://urait.ru).
- 2) [Электронная библиотечная система «Руконт» \(lib.rucont.ru\)](http://lib.rucont.ru).
- 3) [Университетская библиотека ONLINE \(biblioclub.ru\)](http://biblioclub.ru).
- 4) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту ([lib.gtsolifk.ru](http://lib.gtsolifk.ru)).

#### **Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1.Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА – электронный образовательный ресурс ([rusada.ru](http://rusada.ru))

2.Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс ([sportmedicine.ru](http://sportmedicine.ru))

3.Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

4. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

2. Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))

3. Олимпийский комитет России – профессиональная база данных ([olympic.ru](http://olympic.ru))

4. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))

5. Web-медицина - профессиональная база данных ([webmed.irkutsk.ru](http://webmed.irkutsk.ru))

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

Освоение дисциплины «Допинг в спорте» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **Б1.В.09 «Допинг в спорте»** для обучающихся института  
**НПО 2 курса, направления подготовки 49.04.03 Спорт профиль Спортивная**  
**нутрициология очной и заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр (ы) очной и заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *Диф.зачет*.

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

#### Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	10
2	Выступление на семинаре «Список запрещенных веществ и методов».	25	10
3	Выступление на семинаре «12 стадий допинг контроля».	28	10
4	Выступление на семинаре «Основы построения профилактики применения допинга в спорте».	35	10
5	Написание реферата №1 по теме выбранной теме	35-37	15
6	Написание реферата №2 по теме выбранной теме	35-37	15
7	Презентация по выбранной теме	35-37	10
	<i>Диф.зачет</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	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

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

## 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 «12 стадий допинг контроля».	10
4	Выступление на семинаре «Основы построения профилактики применения допинга в спорте».	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
	<b>Диф. зачет</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	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

## II. 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.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт Научно-педагогического образования**

**Кафедра Спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.09 «Допинг в спорте»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.04.03 Спорт**  
(код и наименование)

Магистерская программа "**Спортивная нутрициология**"

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет [4] зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** [4].

**3.Целью освоения дисциплины является ознакомление магистрантов с:**

- основами антидопингового обеспечения;
- современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле;
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение магистрантов 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 (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения		Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции
1	3	5	6	7
УК-5	<p>Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.</p> <p>УК-5.2 Знает правила определения понятий, классификацию и систематизацию как логические понятия;</p> <p>УК-5.3. Умеет оперировать основными теоретическими знаниями о физической культуре и спорте на основе критического осмысления;</p> <p>УК-5.5. Имеет опыт: - прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры и спорта</p>	4		4



ПК-4	<p>Способен и готов эффективно взаимодействовать с различными социокультурными, профессиональными и социо-экономическими группами для решения проблем питания спортсменов.</p> <p>ПК-4.1. Знает международные стандарты и правила в области противодействия применению допинга в спорте.</p> <p>ПК-4.2. Знает содержание и организацию антидопинговых мероприятий.</p> <p>ПК-4.3. Умеет определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ.</p> <p>ПК-4.4. Умеет изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ.</p> <p>ПК-4.5. Имеет опыт проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц.</p> <p>ПК-4.6. Имеет опыт анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам.</p>	4		4

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения 4 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	История возникновения антидопингового движения.	4	2	2	10		
2	Список запрещенных веществ и методов.	4	2	6	18		
3	Основные виды осложнений после длительного применения	4		4	10		

	спортсменами запрещенных веществ.						
4	12 стадий допинг контроля.	4	2	2	16		
5	Система ADAMS.	4	2	2	8		
6	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга.	4	2	2	8		
7	Биологический паспорт спортсмена.	4	2	2	8		
8	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	4		2	8		
9	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	4		2	8		
10	Основы построения профилактики применения допинга в спорте.	4		2	14		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>72</b>		<b>Диф.зачет</b>

#### Заочная форма обучения 4 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	История возникновения антидопингового движения.	4	2		10		
2	Список запрещенных веществ и методов.	4		2	10		
3	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ.	4		2	20		
4	12 стадий допинг контроля.	4		2	20		
5	Система ADAMS.	4		2	10		
6	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, используемых в качестве допинга.	4	2		10		
7	Биологический паспорт спортсмена.	4		2	10		
8	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	4	2		10		
9	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	4			6		
10	Основы построения профилактики применения допинга в спорте.	4		2	20		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>6</b>	<b>12</b>	<b>126</b>		<b>Диф.зачет</b>

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



**Институт научно-педагогического образования**

**Кафедра спортивной медицины**

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

**«Б1.В.10 Спортивная фармакология»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:  
49.04.03 Спорт  
(код и наименование)

Направленность: Спортивная нутрициология  
(наименование)

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора: 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №110 от «01» октября 2020г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Спортивной медицины  
Протокол № 4 от «17» сентября 2024 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 Спортивная фармакология: расширение и углубление знаний о возможности и необходимости использования недопинговых препаратов определенных фармакологических групп для повышения работоспособности и быстрого восстановления спортсменов различных специализаций; фармакологических средств для терапии предпатологических и патологических состояний организма, заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата спортсменов; фармакологического обеспечения на всех этапах спортивной подготовки.

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.10 учебного плана по программе магистратуры Спортивная нутрициология, изучается в 3 семестре. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины, относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена», «Философские и социальные проблемы практики спорта», «Логика научного исследования», «Нутрициология восстановления спортсмена».

Итогом освоения данной дисциплины является знания, умения, навыки необходимые при сдаче ГИА.

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

<b>Шифр компетенции / код</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>	<b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b>	
<b>индикатора(ов) достижения компетенции</b>	<b>Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции</b>	<b>Очная форма обучения</b>	<b>Зачная форма обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>УК-1</b>	<b>Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</b>	3	5
УК-1.1.	Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов	3	5
УК-1.2.	Идентифицирует, критически анализирует и выбирает информацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	3	5
УК-1.3.	Формулирует цели и рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	3	5
УК-1.4.	Выдвигает версии решения проблемы, формулирует гипотезы, стратегию действий	3	5
УК-1.5.	Обосновывает целевые индикаторы и оценивает практические последствия реализации действий по разрешению проблемной ситуации	3	5
<b>ПК-3</b>	<b>Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний</b>	3	5
ПК-3.1.	Знает методы оценки факторов риска и подходы к их предупреждению	3	5
ПК-3.2.	Умеет и владеет методами оценки факторов риска и риск-подходом к профилактике заболеваний	3	5
ПК-3.3.	Имеет опыт профилактического консультирования населения	3	5

#### 4. Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часа

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие вопросы фармакологического обеспечения работоспособности в спорте	3	2		7		
2	Фармакологические средства для повышения физической и умственной работоспособности спортсменов	3	2		10		
3	Фармакотерапия состояний перетренированности и перенапряжения у спортсменов	3		2	10		
4	Фармакотерапия иммунодефицитных состояний у спортсменов	3		2	10		
5	Фармакотерапия острого десинхроноза у спортсменов	3			10		
6	Фармакотерапия печеночно-болевого синдрома у спортсменов	3		2	10		
7	Фармакотерапия спортивной анемии	3			10		
8	Фармакотерапия травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов	3		2	10		
9	Фармакологическое обеспечение различных этапов подготовки спортсменов	3	2				
9.1	Подготовительный этап	3		2	10		
9.2	Базовый этап	3			10		
9.3	Предсоревновательный этап	3		2	10		
9.4	Соревновательный этап	3			10		
9.5	Восстановительный этап	3			10		
10	Фармацевтическое обеспечение по видам спорта	3	2				
10.1	Циклические виды	3		2	10		
10.2	Скоростно-силовые виды	3		2	10		
10.3	Сложнокоординационные виды	3		2	10		
10.4	Игровые виды	3		2	10		
10.5	Единоборства	3		2	10		
Итого часов:			8	22	177	9	Экзамен

**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 вопросы фармакологического обеспечения работоспособности в спорте	5	2	2	7		
2	Фармакологические средства для повышения физической и умственной работоспособности спортсменов	5	2	2	8		
3	Фармакотерапия состояний перетренированности и перенапряжения у спортсменов	5	2	2	8		
4	Фармакотерапия иммунодефицитных состояний у спортсменов	5	2	2	8		
5	Фармакотерапия острого десинхроноза у спортсменов	5		2	6		
6	Фармакотерапия печеночно-болевого синдрома у спортсменов	5		2	6		
7	Фармакотерапия спортивной анемии	5		2	6		
8	Фармакотерапия травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов	5	2	2	8		
9	Фармакологическое обеспечение различных этапов подготовки спортсменов	5	2				
9.1	Подготовительный этап	5		2	10		
9.2	Базовый этап	5		2	10		
9.3	Предсоревновательный этап	5		2	10		
9.4	Соревновательный этап	5		2	10		
9.5	Восстановительный этап	5		2	10		
10	Фармацевтическое обеспечение по видам спорта	5	2				
10.1	Циклические виды	5		2	10		
10.2	Скоростно-силовые виды	5		2	10		
10.3	Сложнокоординационные виды	5		2	10		
10.4	Игровые виды	5		2	10		
10.5	Единоборства	5		2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>14</b>	<b>36</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>



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

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

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

### *5.2.1. Вопросы, выносимые на экзамен*

1. Какова цель спортивной фармакологии? Какие задачи стоят перед тренером и врачом для разработки плана по организации фармакологического обеспечения спортсменов?
2. Какие системные факторы ограничивают физическую работоспособность спортсменов?
3. Какие органные факторы служат препятствием для повышения физической работоспособности спортсменов?
4. Что такое фармнутриенты? Какую роль они играют в спортивной подготовке атлетов высокой квалификации?
5. Какие группы фармакологических средств используются в спортивной практике? Какие требования предъявляются к препаратам, применяющимся в спорте?
6. Какие группы фармакологических средств содействуют повышению общей физической работоспособности спортсменов?
7. Какие группы фармакологических средств можно использовать для повышения специальной физической работоспособности спортсменов?
8. Группы каких фармакологических средств усиливают умственную работоспособность спортсменов?

9. С помощью препаратов каких фармакологических групп можно проводить терапию состояния перетренированности?
10. Какой класс фармакологических соединений может применяться для ликвидации состояния перетренированности? Какими свойствами обладают препараты этого класса?
11. Какие фармакологические средства используются для лечения перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов?
12. Какие свойства магния способствуют профилактики перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов?
13. Какие группы лекарственных средств используются для ликвидации синдрома перенапряжения нервно-мышечного аппарата (мышечно-болевого синдрома)?
14. Какова роль адаптогенов в профилактике перенапряжения в спорте?
15. Что такое иммуномодуляторы? Каков механизм их действия?
16. С чем связана необходимость использования иммуномодуляторов в спорте? Какие группы иммуномодуляторов известны в настоящее время?
17. При каких заболеваниях, вызванных спортивным иммунодефицитом, показано использование иммуномодуляторов?
18. Возможно ли использование фармакологических средств для ликвидации явлений острого десинхроноза у спортсменов? Если да, то каких?
19. Для лечения печеночно-болевого синдрома (синдрома перенапряжения печени) комбинация каких групп препаратов наиболее эффективна?
20. Что может привести к развитию спортивной анемии? Какие лекарственные препараты способствуют её ликвидации?
21. С помощью каких фармакологических групп осуществляется реабилитация спортсменов после заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата?

22. При каких воспалительно-дегенеративных заболеваниях опорно-двигательного аппарата у спортсменов применяются лекарственные препараты? Какие?
23. Какие препараты способствуют скорейшей регенерации поврежденных тканей при спортивных травмах?
24. Какие задачи стоят перед тренером и врачом для фармакологического обеспечения подготовительного этапа? Какие группы фармакологических средств можно включить в программу подготовки спортсмена на этом этапе?
25. Какие задачи стоят перед тренером и врачом для фармакологического обеспечения базового этапа? Какие группы фармакологических средств можно включить в программу подготовки спортсмена на этом этапе?
26. Какие задачи стоят перед тренером и врачом для фармакологического обеспечения предсоревновательного этапа? Какие группы фармакологических средств можно включить в программу подготовки спортсмена на этом этапе?
27. Какие задачи стоят перед тренером и врачом для фармакологического обеспечения соревновательного этапа? Какие группы фармакологических средств можно включить в программу подготовки спортсмена на этом этапе?
28. Какие задачи стоят перед тренером и врачом для фармакологического обеспечения восстановительного этапа? Какие группы фармакологических средств можно включить в программу подготовки спортсмена на этом этапе?
29. Какие группы фармакологических препаратов применяются в циклических видах спорта? Чем обусловлен такой выбор?
30. Какие группы фармакологических препаратов применяются в скоростно-силовых видах спорта? Чем обусловлен такой выбор?

31. Какие группы фармакологических препаратов применяются в сложнокоординационных видах спорта? Чем обусловлен такой выбор?
32. Какие группы фармакологических препаратов применяются в игровых видах спорта? Чем обусловлен такой выбор?
33. Какие группы фармакологических препаратов применяются в спортивных единоборствах? Чем обусловлен такой выбор?

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

### **а) Основная литература:**

1. Копасова, В. Н. Фармакология : полный курс к экзамену : учебное пособие : [16+] / В. Н. Копасова ; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 351 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578467>
2. Кулиненков, О. С. Фармакология в практике спорта : справочник : [16+] / О. С. Кулиненков. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Спорт, 2022. – 216 с. : ил. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695534>
3. Мицё, В. П. Фармакология : [12+] / В. П. Мицё ; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 304 с. : табл. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578345>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Кулиненков, О.С. Медицина спорта высших достижений : фармакология, психология, физиотерапия, диета, биохимия, восстановление: [монография] / О.С. Кулиненков .— 2-е изд., испр. — Москва : Спорт, 2019 .— 320 с. — Библиогр.: с. 307-314 <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=641211>
2. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте (избранные лекции) : учеб. пособие / И.Н.

Калинина, С.Ю. Калинин; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2014 .— 110 с <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=641002>

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

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

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

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

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

1)*Операционная система – Microsoft Windows 10;*

2)*Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*

3)*Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*

4)*Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

*современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

**Электронные библиотечные системы:**

1) [Электронная библиотечная система «Руконт» \(lib.rucont.ru\).](https://lib.rucont.ru)

2) [Университетская библиотека ONLINE \(biblioclub.ru\).](https://biblioclub.ru)

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1.Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс ([sportmedicine.ru](https://sportmedicine.ru))

2. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

3. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))

4. Медицинская информационная платформа "МедЭлемент" – информационная система ([medelement.com](http://medelement.com))

5. Библиотека «Куб» ([www.koob.ru](http://www.koob.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

2. Web-медицина - профессиональная база данных ([webmed.irkutsk.ru](http://webmed.irkutsk.ru))

3. Всемирная организация здравоохранения – профессиональная база данных ([who.int.ru](http://who.int.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.10 Спортивная фармакология** для обучающихся института **научно-педагогического образования 2 и 3 курса**, направления подготовки **49.04.03 Спорт** направленности (профилю) **Спортивная нутрициология очной и заочной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр на очной и 5 семестр на заочной форме обучения.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Доклад по теме «Фармакологические средства для повышения физической и умственной работоспособности спортсменов»</i>	11 неделя	15
2	<i>Доклад по теме «Фармакотерапия состояний перетренированности и перенапряжения у спортсменов»</i>	12 неделя	15
6	<i>Презентация по теме «Фармакотерапия иммунодефицитных состояний у спортсменов»</i>	16 неделя	5
3	<i>Доклад по теме «Фармакотерапия травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов»</i>	13 неделя	15
4	<i>Реферат по теме «Фармакологическое обеспечение различных этапов подготовки в избранном виде спорта»</i>	14 неделя	10
5	<i>Реферат по теме «Фармацевтическое обеспечение в избранном виде спорта»</i>	15 неделя	10
7	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Рукописный конспект пропущенного занятия (лекция/семинар)</i>	5
2	<i>Написание реферата по пропущенной теме</i>	10
3	<i>Написание доклада по пропущенной теме</i>	15
4	<i>Презентация по выбранной теме</i>	10

**заочная форма обучения**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Доклад по теме «Фармакологические средства для повышения физической и умственной работоспособности спортсменов»</i>	15
2	<i>Доклад по теме «Фармакотерапия состояний перетренированности и перенапряжения у спортсменов»</i>	15
6	<i>Презентация по теме «Фармакотерапия иммунодефицитных состояний у спортсменов»</i>	5
3	<i>Доклад по теме «Фармакотерапия травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов»</i>	15
4	<i>Реферат по теме «Фармакологическое обеспечение различных этапов подготовки в избранном виде спорта»</i>	10
5	<i>Реферат по теме «Фармацевтическое обеспечение в избранном виде спорта»</i>	10
7	<i>Посещение занятий</i>	10
	<b>Экзамен</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Рукописный конспект пропущенного занятия (лекция/семинар)</i>	5
2	<i>Написание реферата по пропущенной теме</i>	10
3	<i>Написание доклада по пропущенной теме</i>	15
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 экзаменом

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

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

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

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



**Институт научно-педагогического образования**

**Кафедра спортивной медицины**

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

**«Б1.В.10 Спортивная фармакология»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:

49.04.03 Спорт  
(код и наименование)

Направленность: Спортивная нутрициология  
(наименование)

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора: 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

- 1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 6 зачетные единицы.
- 2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 3 семестр на очной и 5 семестр на заочной формах обучения.
- 3. Цель освоения дисциплины:** расширение и углубление знаний о возможности и необходимости использования недопинговых препаратов определенных фармакологических групп для повышения работоспособности и быстрого восстановления спортсменов различных специализаций; фармакологических средств для терапии предпатологических и патологических состояний организма, заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата спортсменов; фармакологического обеспечения на всех этапах спортивной подготовки.
- 4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

<b>Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>	<b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b>	
	<b>Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции</b>	<b>Очная форма обучения</b>	<b>Заочная форма обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>УК-1</b>	<b>Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</b>	3	5
УК-1.1.	Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом вариативных контекстов	3	5
УК-1.2.	Идентифицирует, критически анализирует и выбирает информацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	3	5
УК-1.3.	Формулирует цели и рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	3	5
УК-1.4.	Выдвигает версии решения проблемы, формулирует гипотезы, стратегию действий	3	5
УК-1.5.	Обосновывает целевые индикаторы и оценивает практические последствия	3	5

	реализации действий по разрешению проблемной ситуации		
<b>ПК-3</b>	<b>Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
ПК-3.1.	Знает методы оценки факторов риска и подходы к их предупреждению	3	5
ПК-3.2.	Умеет и владеет методами оценки факторов риска и риск-подходом к профилактике заболеваний	3	5
ПК-3.3.	Имеет опыт профилактического консультирования населения	3	5

## 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	Общие вопросы фармакологического обеспечения работоспособности в спорте	3	2		7		
2	Фармакологические средства для повышения физической и умственной работоспособности спортсменов	3	2		10		
3	Фармакотерапия состояний перетренированности и перенапряжения у спортсменов	3		2	10		
4	Фармакотерапия иммунодефицитных состояний у спортсменов	3		2	10		
5	Фармакотерапия острого десинхроноза у спортсменов	3			10		
6	Фармакотерапия печеночно-болевого синдрома у спортсменов	3		2	10		
7	Фармакотерапия спортивной анемии	3			10		
8	Фармакотерапия травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов	3		2	10		
9	Фармакологическое обеспечение различных этапов подготовки спортсменов	3	2				

9.1	Подготовительный этап	3		2	10		
9.2	Базовый этап	3			10		
9.3	Предсоревновательный этап	3		2	10		
9.4	Соревновательный этап	3			10		
9.5	Восстановительный этап	3			10		
10	Фармацевтическое обеспечение по видам спорта	3	2				
10.1	Циклические виды	3		2	10		
10.2	Скоростно-силовые виды	3		2	10		
10.3	Сложнокоординационные виды	3		2	10		
10.4	Игровые виды	3		2	10		
10.5	Единоборства	3		2	10		
Итого часов:			8	22	177	9	Экзамен

### 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 вопросы фармакологического обеспечения работоспособности в спорте	5	2	2	7		
2	Фармакологические средства для повышения физической и умственной работоспособности спортсменов	5	2	2	8		
3	Фармакотерапия состояний перетренированности и перенапряжения у спортсменов	5	2	2	8		
4	Фармакотерапия иммунодефицитных состояний у спортсменов	5	2	2	8		
5	Фармакотерапия острого десинхроноза у спортсменов	5		2	6		
6	Фармакотерапия печеночно-болевого синдрома у спортсменов	5		2	6		
7	Фармакотерапия спортивной анемии	5		2	6		
8	Фармакотерапия травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов	5	2	2	8		
9	Фармакологическое обеспечение различных этапов подготовки спортсменов	5	2				
9.1	Подготовительный этап	5		2	10		
9.2	Базовый этап	5		2	10		

9.3	Предсоревновательный этап	5		2	10		
9.4	Соревновательный этап	5		2	10		
9.5	Восстановительный этап	5		2	10		
10	Фармацевтическое обеспечение по видам спорта	5	2				
10.1	Циклические виды	5		2	10		
10.2	Скоростно-силовые виды	5		2	10		
10.3	Сложнокоординационные виды	5		2	10		
10.4	Игровые виды	5		2	10		
10.5	Единоборства	5		2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>14</b>	<b>36</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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



**Институт Научно-педагогического образования  
Кафедра Спортивной медицины**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.11 «Питание молодых спортсменов»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.04.03 **Спорт**

(код и наименование)

Магистерская программа «**Спортивная нутрициология**»

(наименование)

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №110 от «01» октября 2020г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Спортивной медицины  
Протокол № 4 от «17» сентября 2024 г.

Составитель:

Мирошников А.Б. к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)



## 1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.В.11 «Питание молодых спортсменов» обучить магистрантов современным представлениям о спортивной нутрициологии, закономерностях восстановления молодых спортсменов с помощью диетических мероприятий; методам рационального питания для повышения физической работоспособности, спортивной результативности и жизнедеятельности молодых людей с учетом внедрения персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

Данный курс реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Питание молодых спортсменов» по направлению 49.04.03 Спорт относится к Части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 Дисциплины Б1.В.11, изучается в 3 семестре. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Питание молодых спортсменов», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Физиология питания», «Биохимия спортивного питания», «Логика научного исследования», «Философские и социальные проблемы практики спорта».

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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.  УК-2.1. Знает теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности;	3		3

ПК-3	<p>УК-2.2. Умеет определять состав, функции и порядок взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортивной сборной команды;</p> <p>УК-2.3. Имеет опыт составления комплексной программы подготовки спортивной сборной команды.</p>	3	3
	<p>Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний.</p> <p>ПК-3.1. Знает современные технологии, средства и методы построения программы питания спортсменов высокого класса для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.</p> <p>ПК-3.3. Умеет анализировать результаты построения программ питания для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.5. Имеет опыт анализа и контроля выполнения специализированных программ питания при подготовке спортсменов к соревнованиям для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.</p>		

#### 4. Структура и содержание дисциплины

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единиц (144 часов)

#### Очная форма обучения 3 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	Возрастные физиологические анатомо-особенности	3	2	2	20		

	детей и подростков, и основные принципы питания в каждом возрастном периоде.						
<b>2</b>	Энергетические потребности детей и подростков во время физических упражнений.	3	2	6	30		
<b>3</b>	Методы и средства оценки состава тела молодых спортсменов.	3		4	20		
<b>4</b>	Потребности молодого спортсмена в белке.	3	2	2	20		
<b>5</b>	Потребности молодого спортсмена в жирах и углеводах.	3	2	2	10		
<b>6</b>	Потребности в жидкости молодого спортсмена.	3		2	10		
<b>7</b>	Питание до и после физической нагрузки детей и подростков.	3		2	16		
<b>8</b>	Эргогенные средства и пищевые добавки для молодых спортсменов.						
<b>Итого часов: 144</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>116</b>		<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения 3 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	
<b>1</b>	Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков, и основные принципы питания в каждом возрастном периоде.	3	2		20		
<b>2</b>	Энергетические потребности детей и подростков во время физических упражнений.	3		2	20		
<b>3</b>	Методы и средства оценки состава тела молодых спортсменов.	3		2	20		
<b>4</b>	Потребности молодого спортсмена в белке.	3		2	20		
<b>5</b>	Потребности молодого спортсмена в жирах и углеводах.	3	2		20		
<b>6</b>	Потребности в жидкости молодого	3			20		

	спортсмена.						
7	Питание до и после физической нагрузки детей и подростков.	3			14		
8	Эргогенные средства и пищевые добавки для молодых спортсменов.	3	2				
<b>Итого часов: 144</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>132</b>		<b>Диф.зачет</b>

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

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

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

### **Темы докладов и рефератов:**

1. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и основные принципы питания в каждом возрастном периоде.
2. Возрастные анатомо-физиологические особенности подростков и основные принципы питания в каждом возрастном периоде.
3. Методы и средства оценки состава тела детей и подростков.
4. Порядок приема пищи молодых спортсменов.
5. Потребность в энергии молодых спортсменов.
6. Основные принципы расчетов энергетических трат в повседневной деятельности.
7. Основные принципы расчетов энергетических трат при физической активности.
8. Основные диетические рекомендации для ребенка спортсмена.
9. Основные диетические рекомендации для подростка спортсмена.
10. Вегетарианская диета и молодой спортсмен.
11. Обезвоживание и тепловые нарушения при занятиях спортом.
12. Потребности в белках молодых спортсменов.
13. Основные потребности в углеводах молодых спортсменов циклических видов спорта.
14. Принципы питания молодых спортсменов силовых видов спорта.
15. Потребности в микроэлементах молодых спортсменов.
16. Питьевой режим при занятиях спортом.
17. Методы и средства определения обезвоживания молодого спортсмена.
18. Основные принципы питания до и после физической нагрузки молодых спортсменов.

19. Эргогенные и пластические средства в спортивной подготовке молодых спортсменов.

20. Основные положения по супплементам международных организаций для молодых спортсменов.

### **Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения**

1. Основные сенситивные периоды молодых спортсменов.
2. Карты роста молодых спортсменов.
3. Сроки оссификации скелета человека.
4. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков.
5. Возрастные потребности в энергии для мальчиков и девочек, которые занимаются тяжелой физической активностью.
6. Основные методы оценки питания молодых спортсменов.
7. Основные диетические рекомендации для молодых спортсменов.
8. Руководство по потреблению жидкости для молодых спортсменов.
9. Принципы выбора жидкости при занятиях спортом для детей и подростков.
10. Основные принципы питания до физической нагрузки молодых спортсменов.
11. Основные принципы питания после физической нагрузки молодых спортсменов.
12. Коррекция рациона питания и практика контроля тела молодых спортсменов.
13. Супплементы для молодых спортсменов.

### **Вопросы к диф. зачету:**

1. Стандарты массы тела и роста для детей и подростков.
2. Сенситивные периоды для развития физических качеств спортсменов.
3. Доступные методы и средства для оценки состава тела детей и подростков.
4. Факторы, влияющие на избыточный вес у детей.
5. Пищевые Международные стандарты для детей.
6. Пищевые Международные стандарты для подростков.
7. Принципы расчетов основного обмена веществ для детей.
8. Принципы расчетов основного обмена веществ для подростков.
9. Принципы расчетов энергетических затрат на физическую активность для детей.

10. Принципы расчетов энергетических затрат на физическую активность для подростков.
11. Сбор информации о питании молодого спортсмена. Основные средства и методы.
12. Основные принципы питания молодого спортсмена до тренировки.
13. Основные принципы питания молодого спортсмена после тренировки.
14. Обезвоживания, тепловые нарушения и основные методы борьбы с ними.
15. Основные правила по потреблению жидкости для молодых спортсменов.
16. Выбор жидкости во время и после тренировок.
17. Потребности в белке молодых спортсменов циклических видов спорта.
18. Потребности в белке молодых спортсменов силовых видов спорта.
19. Рекомендации по потреблению углеводов в рационе питания молодых спортсменов циклических видов спорта.
20. Рекомендации по потреблению углеводов перед тренировкой молодых спортсменов циклических видов спорта.
21. Рекомендации по потреблению углеводов на тренировке молодых спортсменов циклических видов спорта.
22. Рекомендации по потреблению углеводов после тренировки молодых спортсменов циклических видов спорта.
23. Рекомендации по потреблению углеводов во время соревнований молодых спортсменов циклических видов спорта.
24. Потребности в жирах и жирных кислотах молодых спортсменов.
25. Потребности в микроэлементах молодых спортсменов.
26. Основные положения по суплементам международных организаций для молодых спортсменов.
27. Основные принципы использования эргогенных средств для молодых спортсменов.
28. Основные принципы использования пластических средств для молодых спортсменов.
29. Основные принципы использования БАДов для коррекции жировой массы молодых спортсменов.
30. Основные принципы использования спортивных напитков для молодых спортсменов.
31. Основные принципы использования антиоксидантов для молодых спортсменов.
32. Основные принципы использования суплементов для поддержания функции СТЭОДА молодых спортсменов.

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

**а)Основная литература:**

- 1.Мирошников, А.Б. Питание в триатлоне : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Мештель, А.В. Смоленский; А.Б. Мирошников .— Москва : Спорт, 2023 .— 210 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-37-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/839438>
- 2.Мирошников, А.Б. Питание в футболе : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Мештель, А.В. Смоленский; А.Б. Мирошников .— Москва : Спорт, 2023 .— 256 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-39-0 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/842937>
3. Нутрициология : учебное пособие : направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" . направленность " Физкультурно-оздоровительная деятельность" / А.Ю. Дронь, Ю.А. Дронь, М.Ю. Глухова .— Сургут : РИО СурГПУ, 2023 .— 123 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/881439>
4. Питание в боксе : [учеб.-метод. пособие] / А.Б. Мирошников, П.Д. Рыбаков, А.Г. Антонов, А.В. Смоленский .— Москва : Спорт, 2023 .— 280 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-28-4 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/842938>
- 5.Питание в спортивной борьбе : [учеб.-метод. пособие] / А.Б. Мирошников, В.В. Самургашев, А.В. Смоленский, А.В. Шевцов .— Москва : Спорт, 2024 .— 324 с. — (Спортивная нутрициология) .— ISBN 978-5-907601-56-7 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/879984>

**б)Дополнительная литература:**

- 1.Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / В.И. Олейников; Н.И. Волков .— Москва : Спорт, 2016 .— 101 с. — Библиогр.: с. 96-99 .— ISBN 978-5-9907240-9-9 . <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=64138>
- 2.Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / В.И. Олейников; Н.И. Волков .— Москва : Советский спорт, 2012 .— 100 с. — ISBN 978-5-9718-0599-1 <https://lib.rucont.ru/efd/225197>
3. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология : [монография] / Л.М. Гунина; А.В. Дмитриев .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2022 .— 641 с. — (Олимпийское образование) .— Библиогр.: с. 538-639 .— ISBN 978-5-907225-91-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784816>

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

- 1) Федеральное государственное бюджетное учреждение науки федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи. Публикационная активность <https://ion.ru/nauka/metodicheskie-dokumenty/>
- 2) Медицинские журналы и статьи (RusMed). База данных публикаций по биомедицине <https://medj.rucml.ru/medj/>

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 1)*Операционная система – Microsoft Windows 10;*
- 2)*Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
- 3)*Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
- 4)*Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

*современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

**Электронные библиотечные системы:**

- 1) [Электронная библиотечная система «Руконт» \(lib.rucont.ru\).](http://lib.rucont.ru)

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

- 1.Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс ([sportmedicine.ru](http://sportmedicine.ru))
- 2.Информационный портал «Информιο» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))



3. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))

4. Библиотека «Куб» ([www.koob.ru](http://www.koob.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

2. Web-медицина - профессиональная база данных ([webmed.irkutsk.ru](http://webmed.irkutsk.ru))

3. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))

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

Освоение дисциплины «Питание молодых спортсменов» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Б1.В.11 «Питание молодых спортсменов» для обучающихся института НПО 2 курса, направления подготовки 49.04.03 Спорт профиль Спортивная нутрициология очной и заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр (ы) очной и заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *Диф.зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	10
2	Выступление на семинаре «Энергетические потребности детей и подростков во время физических упражнений»	4 неделя	10
3	Выступление на семинаре «Методы и средства оценки состава тела молодых спортсменов»	6 неделя	10
4	Выступление на семинаре «Эргогенные средства и пищевые добавки для молодых спортсменов»	8 неделя	10
5	Написание реферата №1 по теме выбранной теме	9 неделя	15
6	Написание реферата №2 по теме выбранной теме	12 неделя	15
7	Презентация по выбранной теме	14 неделя	10
	<b>Диф.зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	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

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

### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Выступление на семинаре «Энергетические потребности детей и подростков во время физических упражнений»	10
3	Выступление на семинаре «Методы и средства оценки состава тела молодых спортсменов»	10
4	Выступление на семинаре «Эргогенные средства и пищевые добавки для молодых спортсменов»	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
	<b>Диф. зачет</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	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)».

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

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

## **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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



**Институт Научно-педагогического образования**

**Кафедра Спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.11 «Питание молодых спортсменов»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.04.03 Спорт**  
(код и наименование)

Магистерская программа "**Спортивная нутрициология**"

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** [3].

**3.Цель освоения дисциплины:** обучить магистрантов современным представлениям о спортивной нутрициологии, закономерностях восстановления молодых спортсменов с помощью диетических мероприятий; методам рационального питания для повышения физической работоспособности, спортивной результативности и жизнедеятельности молодых людей с учетом внедрения персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.  УК-2.1. Знает теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности;  УК-2.2. Умеет определять состав, функции и порядок взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортивной сборной команды;  УК-2.3. Имеет опыт составления комплексной программы подготовки спортивной сборной команды.	3		3
ПК-3	Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний.  ПК-3.1. Знает современные технологии, средства и методы построения программы питания спортсменов высокого класса для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.  ПК-3.3. Умеет анализировать результаты построения программ питания для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.  ПК-3.5. Имеет опыт анализа и контроля выполнения специализированных программ питания при подготовке спортсменов к соревнованиям для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.	3		3

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения 3 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	Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков, и основные принципы питания в каждом возрастном периоде.	3	2	2	20		
2	Энергетические потребности детей и подростков во время физических упражнений.	3	2	6	30		
3	Методы и средства оценки состава тела молодых спортсменов.	3		4	20		
4	Потребности молодого спортсмена в белке.	3	2	2	20		
5	Потребности молодого спортсмена в жирах и углеводах.	3	2	2	10		
6	Потребности в жидкости молодого спортсмена.	3		2	10		
7	Питание до и после физической нагрузки детей и подростков.	3		2	16		
8	Эргогенные средства и пищевые добавки для молодых спортсменов.						
<b>Итого часов: 144</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>116</b>		<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения 3 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	Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков, и основные принципы питания в каждом возрастном периоде.	3	2		20		
2	Энергетические потребности детей и подростков во время физических упражнений.	3		2	20		
3	Методы и средства оценки состава тела молодых спортсменов.	3		2	20		
4	Потребности молодого спортсмена в белке.	3		2	20		
5	Потребности молодого спортсмена в жирах и углеводах.	3	2		20		
6	Потребности в жидкости молодого спортсмена.	3			20		
7	Питание до и после физической нагрузки детей и подростков.	3			14		
8	Эргогенные средства и пищевые добавки для молодых спортсменов.	3	2				
<b>Итого часов: 144</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>132</b>		<b>Диф.зачет</b>



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



**Институт Научно-педагогического образования  
Кафедра Спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.12 «Ожирение и расстройства пищевого поведения»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.04.03 Спорт**  
(код и наименование)

Магистерская программа **«Спортивная нутрициология»**  
(наименование)

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная и заочная  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №110 от «01» октября 2020г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Спортивной медицины  
Протокол № 4 от «17» сентября 2024 г.

Составитель:

Мирошников А.Б. к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.В.12 «Ожирение и расстройства пищевого поведения» обучить магистрантов современным представлениям о спортивной нутрициологии, закономерностях пищевого поведения спортсмена; методам рационального питания для коррекции состава тела, спортивной результативности и жизнедеятельности людей с учетом внедрения персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

Данный курс реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Ожирение и расстройства пищевого поведения» по направлению 49.04.03 Спорт относится к Части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 Дисциплины Б1.В.12, изучается в 2 семестре. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Ожирение и расстройства пищевого поведения», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Физиология питания», «Биохимия спортивного питания», «Логика научного исследования», «Философские и социальные проблемы практики спорта».

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 (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения		Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции
1	3	5	6	7
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.  УК-6.1. Знает уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда;	2		2

	<p>УК-6.3. Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы;</p> <p>УК-6.5. Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения.</p>			
ПК-3	<p>Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний.</p> <p>ПК-3.1. Знает современные технологии, средства и методы построения программы питания спортсменов высокого класса для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;</p> <p>ПК-3.2. Знает методы включения диетических программ в тренировочно-соревновательный процесс для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.3. Умеет анализировать результаты построения программ питания для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.4. Умеет ставить цели, определять задачи диетологического вмешательства исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды, для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.5. Имеет опыт анализа и контроля выполнения специализированных программ питания при подготовке спортсменов к соревнованиям для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.</p>	2		2

#### 4. Структура и содержание дисциплины

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единиц (144 часов)

## Очная форма обучения 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	Введение в культуру телесности спортсмена. Ожирение в ретроспективном обзоре.	2	2	2	20		
2	Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта.	2	2	6	30		
3	Способы диетической коррекции состава тела спортсмена.	2		4	10		
4	Термин «Пищевая зависимость» в Международная классификация психических болезней. Историческая ретроспектива.	2	2	2	10		
5	Нервная анорексия и нервная булимия в спорте.	2		2	10		
6	Пищевые расстройства по типу переедания в спорте.	2	2	2	10		
7	Методы и средства оценки и коррекции пищевого поведения спортсменов.	2		2	17		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>107</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

## Заочная форма обучения 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	Введение в культуру телесности спортсмена. Ожирение в ретроспективном обзоре.	2	2		20		

2	Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта.	2		2	19		
3	Способы диетической коррекции состава тела спортсмена.	2		2	18		
4	Термин «Пищевая зависимость» в Международная классификация психических болезней. Историческая ретроспектива.	2			18		
5	Нервная анорексия и нервная булимия в спорте.	2	2		18		
6	Пищевые расстройства по типу переедания в спорте.	2		2	18		
7	Методы и средства оценки и коррекции пищевого поведения спортсменов.	2		2	14		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>125</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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

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

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

### **Темы докладов и рефератов:**

1. Классификации ожирения.
2. Ожирение и его связь с хроническими заболеваниями.
3. Жировой компонент спортсмена и его связь с результатами в спорте.
4. Полевые методы и средства оценки жирового компонента спортсмена.
5. Мышечная масса и ее связь с метаболическими нарушениями спортсмена.
6. Мышечная масса и ее связь с результатами в спорте.
7. Полевые методы и средства оценки мышечной массы спортсмена.
8. Кетогенные диеты в коррекции состава тела спортсмена.
9. Интервальное голодание в коррекции состава тела спортсмена.
10. Рациональное питание в коррекции состава тела спортсмена.
11. Энергетическая доступность. Методы расчетов и способы коррекции.
12. Относительный дефицит энергии в спорте или синдром RED-S.
13. Нервная анорексия в спорте. Оценка и методы коррекции.
14. Нервная булимия в спорте. Оценка и методы коррекции.

15. Экстернальное пищевое поведение в спорте. Оценка и методы коррекции.
16. Эмоциогенное пищевое поведение в спорте. Оценка и методы коррекции.
17. Комппульсивное пищевое поведение в спорте. Оценка и методы коррекции.
18. Синдром ночной еды в спорте. Оценка и методы коррекции.
19. Ограничительное пищевое поведение в спорте. Оценка и методы коррекции.

### **Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения**

1. Классификации ожирения по ВОЗ.
2. Классификации жировых депо и их влияние на здоровье человека.
3. Ожирение и смертность.
4. Связь ожирения с COVID-19.
5. Методы и средства оценки состава тела спортсмена.
6. Диеты в коррекции состава тела спортсмена.
7. Установки, формы поведения, привычки и эмоции, касающиеся еды спортсмена.
8. Термин «Пищевая зависимость» введенный Тероном Рэндольфом. Современный взгляд под лампой психологии питания.
9. Поведенческие синдромы, связанные с физиологическими нарушениями и физическими факторами.
10. Комппульсивное пищевое поведение и синдром ночной еды.
11. Методы и средства коррекции нарушений пищевого поведения.

### **Вопросы к экзамену:**

1. Диагностика ожирения. Метаболический синдром.
2. Классификации жировых депо и их влияние на здоровье спортсменов.
3. Внутримышечные липиды и «Парадокс спортсмена».
4. Жировой компонент в силовых видах спорта и его связь с метаболическими нарушениями.
5. Мышечная масса и метаболические нарушения спортсменов.
6. NWO-синдром и его распространенность в спорте.
7. Связь жировых депо с силой мышц.
8. Весоростовые индексы в спорте.
9. Методы оценки жировой массы тела спортсмена.
10. Методы оценки мышечной массы тела спортсмена.

11. Состав тела спортсмена и его связь с результативностью в спорте.
12. Адипокинез и его связь с метаболическими нарушениями спортсмена.
13. Миокинез и его связь с мышечной массой спортсмена.
14. Кетогенные диеты в коррекции состава тела спортсмена. Методики применения, последствия и риски.
15. Белковые диеты в коррекции состава тела спортсмена. Методики применения, последствия и риски.
16. Интервальное голодание в коррекции состава тела спортсмена. Методики применения, последствия и риски.
17. Энергетическая доступность. Методы расчетов и способы коррекции.
18. Относительный дефицит энергии в спорте или синдром RED-S. Диагностика и способы лечения.
19. Роль мышц в коррекции жировой ткани.
20. Феномен восстановления веса тела спортсмена после его коррекции.
21. Физиологические и поведенческие реакции на дефицит энергии.
22. Сон и жировые отложения.
23. Принципы построения дивергентной диеты для коррекции жировой массы спортсмена.
24. Принципы построения директивной модели для коррекции жировой массы спортсмена.
25. Принципы построения когерентной модели для коррекции жировой массы спортсмена.
26. Известные системы классификаций питания.
27. Пищевое поведение. Виды нарушений.
28. Нервная анорексия в спорте. Оценка и методы коррекции.
29. Нервная булимия в спорте. Оценка и методы коррекции.
30. Анкеты и опросники для диагностики нарушений пищевого поведения спортсменов.
31. Психотелесное соответствие: темперамент, анатомическая конституция и характер. Типологические модели: Кречмера, Шелдона.
32. Типология индивидуально-личностных свойств и типология стилей жизни.
33. Соционическая типология.
34. Теория базовых конфликтов К. Хорни.
35. Типы организации характеров.



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

**а) Основная литература:**

1. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 с. : табл. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>
2. Омаров, Р.С. Основы рационального питания : учебное пособие / О.В. Сычева; Ставропольский гос. аграрный ун-т; Р.С. Омаров .— Ставрополь : АГРУС, 2014 .— 80 с. — ISBN 978-5-9596-0991-7 . <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=314389>

**б) Дополнительная литература:**

1. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология : [монография] / Л.М. Гунина; А.В. Дмитриев .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2022 .— 641 с. — (Олимпийское образование) .— Библиогр.: с. 538-639 .— ISBN 978-5-907225-91-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784816>
2. Нутрициология : учебное пособие : направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" . направленность " Физкультурно-оздоровительная деятельность" / А.Ю. Дронь, Ю.А. Дронь, М.Ю. Глухова .— Сургут : РИО СурГПУ, 2023 .— 123 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/881439>

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

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

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

<https://ion.ru/nauka/metodicheskie-dokumenty/> Федеральное государственное бюджетное учреждение науки федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи. Публикационная активность

<https://medj.rucml.ru/medj/> Медицинские журналы и статьи (RusMed). База данных публикаций по биомедицине

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

*—программное обеспечение дисциплины:*

1) *Операционная система – Microsoft Windows 10;*

2) *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

**Электронные библиотечные системы:**

- 1) [Электронная библиотечная система «Руконт» \(lib.rucont.ru\)](http://lib.rucont.ru).
- 2) [Университетская библиотека ONLINE \(biblioclub.ru\)](http://biblioclub.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс ([sportmedicine.ru](http://sportmedicine.ru))
2. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
3. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))
4. Библиотека «Куб» ([www.koob.ru](http://www.koob.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
2. Web-медицина - профессиональная база данных ([webmed.irkutsk.ru](http://webmed.irkutsk.ru))
3. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))

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

Освоение дисциплины «Ожирение и расстройства пищевого поведения» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Б1.В.12 «Ожирение и расстройства пищевого поведения» для обучающихся института НПО I курса, направления подготовки 49.04.03 Спорт профиль Спортивная нутрициология очной и заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр (ы) очной и заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *Экзамен*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	10
2	Выступление на семинаре «Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта»	26	10
3	Выступление на семинаре «Способы диетической коррекции состава тела спортсмена»	30	10
4	Выступление на семинаре «Пищевые расстройства по типу переедания в спорте»	37	10
5	Написание реферата №1 по теме выбранной теме	39-41	15
6	Написание реферата №2 по теме выбранной теме	39-41	15
7	Презентация по выбранной теме	39-41	10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Выступление на семинаре «Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта»	10
3	Выступление на семинаре «Способы диетической коррекции состава тела спортсмена»	10
4	Выступление на семинаре «Пищевые расстройства по типу переедания в спорте»	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
	<b>Экзамен</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом.**

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

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

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

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



**Институт Научно-педагогического образования**

**Кафедра Спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.12 «Ожирение и расстройства пищевого поведения»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.04.03 Спорт**  
(код и наименование)

Магистерская программа "**Спортивная нутрициология**"

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет [4] зачетных единиц.

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

**3.Цель освоения дисциплины:** обучить магистрантов современным представлениям о спортивной нутрициологии, закономерностях пищевого поведения спортсмена; методам рационального питания для коррекции состава тела, спортивной результативности и жизнедеятельности людей с учетом внедрения персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

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

Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения		Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции
1	3	5	6	7
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки. УК-6.1. Знает уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда; УК-6.3. Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы; УК-6.5. Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения.	2		2



ПК-3	<p>Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний.</p> <p>ПК-3.1. Знает современные технологии, средства и методы построения программы питания спортсменов высокого класса для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;</p> <p>ПК-3.2. Знает методы включения диетических программ в тренировочно-соревновательный процесс для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.3. Умеет анализировать результаты построения программ питания для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.4. Умеет ставить цели, определять задачи диетологического вмешательства исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды, для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.5. Имеет опыт анализа и контроля выполнения специализированных программ питания при подготовке спортсменов к соревнованиям для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.</p>	2		2

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в культуру телесности спортсмена. Ожирение в ретроспективном обзоре.	2	2	2	20		
2	Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта.	2	2	6	30		
3	Способы диетической коррекции состава тела спортсмена.	2		4	10		
4	Термин «Пищевая зависимость» в Международная классификация психических болезней. Историческая ретроспектива.	2	2	2	10		
5	Нервная анорексия и нервная булимия в спорте.	2		2	10		
6	Пищевые расстройства по типу переедания в спорте.	2	2	2	10		
7	Методы и средства оценки и коррекции пищевого поведения спортсменов.	2		2	17		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>8</b>	<b>20</b>	<b>107</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### Заочная форма обучения 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	Введение в культуру телесности спортсмена. Ожирение в ретроспективном обзоре.	2	2		20		
2	Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта.	2		2	19		
3	Способы диетической коррекции состава тела спортсмена.	2		2	18		
4	Термин «Пищевая зависимость» в Международная классификация психических болезней. Историческая ретроспектива.	2			18		
5	Нервная анорексия и нервная булимия в спорте.	2	2		18		
6	Пищевые расстройства по типу переедания в спорте.	2		2	18		
7	Методы и средства оценки и коррекции пищевого поведения спортсменов.	2		2	14		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>125</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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



**Институт Научно-педагогического образования  
Кафедра Спортивной медицины**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.13 «Питание в укреплении здоровья и профилактике заболеваний»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.04.03 Спорт**  
(код и наименование)

Магистерская программа «**Спортивная нутрициология**»  
(наименование)

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная и заочная  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №110 от «01» октября 2020г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Спортивной медицины  
Протокол № 4 от «17» сентября 2024 г.

Составитель:

Мирошников А.Б. к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.В.13 «Питание в укреплении здоровья и профилактике заболеваний» обучить магистрантов современным представлениям о принципах сбалансированного питания, закономерностях адекватного питания; методам рационального питания для укрепления организма и профилактике различных заболеваний.

Данный курс реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Нутрициология восстановления спортсмена» по направлению 49.04.03 Спорт относится к Части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 Дисциплины Б1.В.13, изучается в 4 семестре на очной и 5 семестре на заочной формах обучения. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Питание в укреплении здоровья и профилактике заболеваний», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Физиология питания», «Биохимия спортивного питания», «Логика научного исследования», «Философские и социальные проблемы практики спорта».

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	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-5	Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия. УК-5.1. Знает принципы здоровой жизненной и профессиональной философии, основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними;	4		5

ПК-3	<p>УК-5.4 Умеет самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов.</p> <p>УК-5.5. Имеет опыт: - прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры и спорта.</p>			
	<p>Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний.</p> <p>ПК-3.1. Знает современные технологии, средства и методы построения программы питания спортсменов высокого класса для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;</p> <p>ПК-3.2. Знает методы включения диетических программ в тренировочно-соревновательный процесс для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.3. Умеет анализировать результаты построения программ питания для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.4. Умеет ставить цели, определять задачи диетологического вмешательства исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды, для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.5. Имеет опыт анализа и контроля выполнения специализированных программ питания при подготовке спортсменов к соревнованиям для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.</p>	4		5

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

## Очная форма обучения 4 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	Научные основы питания здорового и больного человека.	4	2	2	10		
2	Критическое рассмотрение основных следствий теории сбалансированного питания.	4	2	6	10		
3	Роль витаминов в питании и коррекции нарушений витаминного обмена.	4		4	10		
4	Основы лечебной кулинарии.	4	2	4	10		
5	Питание беременных и кормящих женщин.	4	2	2	10		
6	Питание пожилых лиц.	4	2	2	10		
7	Продукты диетического питания. Специальные лечебные диеты.	4	2	4	12		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>72</b>		<b>Диф.зачет</b>

## Заочная форма обучения 6 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	Научные основы питания здорового и больного человека.	5	2		10		
2	Критическое рассмотрение основных следствий теории сбалансированного питания.	5		2	14		
3	Роль витаминов в питании и коррекции нарушений витаминного обмена.	5		2	12		



<b>4</b>	Основы лечебной кулинарии.	5	2	2	14		
<b>5</b>	Питание беременных и кормящих женщин.	5		2	12		
<b>6</b>	Питание пожилых лиц.	5		2	14		
<b>7</b>	Продукты диетического питания. Специальные лечебные диеты.	5	2	4	12		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>6</b>	<b>14</b>	<b>88</b>		<b>Диф.зачет</b>

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

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

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

### **Темы докладов и рефератов:**

1. Три типа пищеварения.
2. Теория адекватного питания.
3. Роль витаминов в питании.
4. Роль микро-и макроэлементов в питании.
5. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания.
6. Основные принципы первичной обработки продуктов.
7. Основные принципы тепловой обработки продуктов.
8. Особенности технологий приготовления лечебных блюд.
9. Климатографические, национальные, экономические и другие особенности питания.
10. Основные принципы рационального питания.
11. Пирамида питания.
12. Оценка состояния питания (дневник питания).
13. Комплексные методы оценки нутриционного статуса.
14. Продукты диетического питания.
15. Основные характеристики минеральных вод.
16. Специальные лечебные диеты.
17. Питание пожилых лиц.
18. Основные особенности разгрузочных диет.
19. «Нетрадиционное» питание.
20. Разгрузочно-диетическая терапия.

### **Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения**

1. Основы физиологии и патофизиологии пищеварения человека.
2. История открытия витаминов.
3. Пищевая ценность продуктов питания.
4. Характеристики пищевой ценности некоторых групп продуктов.
5. Изменение пищевых продуктов при тепловой обработке.
6. Принципы рационально питания.
7. Оценка нутриционного статуса и энергетических потребностей беременных и кормящих матерей.
8. Пищеварительная система при старении человека.
9. Питание старших возрастных групп.
10. Основные принципы питания при различных заболеваниях.
11. Влияние продуктов питания на микробиоту кишечника.

### **Вопросы к диф. зачету:**

- 1.Трехзвенная схема усвоения пищевых веществ.
- 2.Современная схема переваривания пищи.
- 3.Основные постулаты теории адекватного питания.
- 4.Основные причины неадекватной обеспеченности организма витаминами.
- 5.Основные причины неадекватной обеспеченности организма минералами.
6. Систематизация пищевых продуктов по преимущественной роли в питании человека.
- 7.Биологическая ценность пищевых продуктов. Методы оценки качества белка.
8. Оценка качества пищевых жиров.
9. Пищевая ценность продуктов питания.
10. Основные принципы тепловой обработки продуктов.
11. Основные принципы хранения продуктов питания.
12. Основные принципы геродиетики.
13. Принципы при составлении пищевого анамнеза.
14. Основная технология сбора информации о питании.
15. Пять групп «Пирамиды питания» и принципы составления рациона по ней.
16. Основные классификации диетических продуктов
17. Вода и роль питьевого режима в питании человека.
18. Основные характеристики минеральных вод.
19. Механизм действия минеральных вод при питьевом лечении.
20. Разгрузочные диеты. Механизмы и принципы действия.

21. Вегетарианское питания. Основные принципы, последствие и риски.
22. Раздельное питание. Основные принципы, последствие и риски.
23. Питание по группе крови. Основные принципы, последствия и риски.
24. Кетогенные диеты. Основные принципы, последствия и риски.
25. Различные типы «модных» диет. Основные принципы, последствия и риски.
26. Особенности обмена веществ при голодании.
27. Основные методики интервального голодания.
28. Основные принципы питания для укрепления иммунитета.
29. Роль питания в коррекции состава кишечной микробиоты.
30. Основные БАДы для кишечной микробиоты человека.

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

### **а) Основная литература:**

1. Зименкова, Ф. Н. Питание и здоровье : учебное пособие / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 с. : табл. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>
2. Мирошников, А.Б. Питание в триатлоне : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Мештель, А.В. Смоленский; А.Б. Мирошников. — Москва : Спорт, 2023. — 210 с. — (Спортивная нутрициология). — ISBN 978-5-907601-37-6. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/839438>
3. Мирошников, А.Б. Питание в футболе : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Мештель, А.В. Смоленский; А.Б. Мирошников. — Москва : Спорт, 2023. — 256 с. — (Спортивная нутрициология). — ISBN 978-5-907601-39-0. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/842937>
4. Нутрициология : учебное пособие : направления подготовки 49.03.01 "Физическая культура" . направленность " Физкультурно-оздоровительная деятельность" / А.Ю. Дронь, Ю.А. Дронь, М.Ю. Глухова. — Сургут : РИО СурГПУ, 2023. — 123 с. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/881439>
5. Питание в боксе : [учеб.-метод. пособие] / А.Б. Мирошников, П.Д. Рыбаков, А.Г. Антонов, А.В. Смоленский. — Москва : Спорт, 2023. — 280 с. — (Спортивная нутрициология). — ISBN 978-5-907601-28-4. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/842938>
6. Питание в спортивной борьбе : [учеб.-метод. пособие] / А.Б. Мирошников, В.В. Самургашев, А.В. Смоленский, А.В. Шевцов. — Москва : Спорт, 2024. — 324 с. — (Спортивная нутрициология). — ISBN 978-5-907601-56-7. — URL: <https://lib.rucont.ru/efd/879984>

б)Дополнительная литература:

- 1.Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / В.И. Олейников; Н.И. Волков .— Москва : Спорт, 2016 .— 101 с. — Библиогр.: с. 96-99 .— ISBN 978-5-9907240-9-9 . <https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=64138>
- 2.Волков, Н.И. Эргогенные эффекты спортивного питания : науч.-метод. рекомендации для тренеров и спортивных врачей / В.И. Олейников; Н.И. Волков .— Москва : Советский спорт, 2012 .— 100 с. — ISBN 978-5-9718-0599-1 <https://lib.rucont.ru/efd/225197>
3. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология : [монография] / Л.М. Гунина; А.В. Дмитриев .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2022 .— 641 с. — (Олимпийское образование) .— Библиогр.: с. 538-639 .— ISBN 978-5-907225-91-6 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/784816>

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

- 1) Федеральное государственное бюджетное учреждение науки федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи. Публикационная активность <https://ion.ru/nauka/metodicheskie-dokumenty/>
- 2) Медицинские журналы и статьи (RusMed). База данных публикаций по биомедицине <https://medj.rucml.ru/medj/>

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

—программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 1)*Операционная система – Microsoft Windows 10;*
- 2)*Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
- 3)*Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
- 4)*Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

*современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

**Электронные библиотечные системы:**

- 1) [Электронная библиотечная система «Руконт» \(lib.rucont.ru\)](http://lib.rucont.ru).
- 2) [Университетская библиотека ONLINE \(biblioclub.ru\)](http://biblioclub.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс ([sportmedicine.ru](http://sportmedicine.ru))
2. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
3. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))
4. Библиотека «Куб» ([www.koob.ru](http://www.koob.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))
2. Web-медицина - профессиональная база данных ([webmed.irkutsk.ru](http://webmed.irkutsk.ru))
3. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))

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

Освоение дисциплины «Питание в укреплении здоровья и профилактике заболеваний» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **Б1.В.13 «Питание в укреплении здоровья и профилактике заболеваний»** для обучающихся института НПО 2 и 3 курса, направления подготовки **49.04.03 Спорт профиль Спортивная нутрициология очной и заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр (ы) очной и 5 семестр у заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *Диф.зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	10
2	Выступление на семинаре «Роль витаминов в питании и коррекции нарушений витаминного обмена»	26	10
3	Выступление на семинаре «Основы лечебной кулинарии»	34	10
4	Выступление на семинаре «Продукты диетического питания»	36	10
5	Написание реферата №1 по теме выбранной теме	36-38	15
6	Написание реферата №2 по теме выбранной теме	36-38	15
7	Презентация по выбранной теме	36-38	10
	<b>Диф.зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	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

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

### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Выступление на семинаре «Роль витаминов в питании и коррекции нарушений витаминного обмена»	10
3	Выступление на семинаре «Основы лечебной кулинарии»	10
4	Выступление на семинаре «Продукты диетического питания»	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
	<b>Диф. зачет</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	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)».

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

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



## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт Научно-педагогического образования**

**Кафедра Спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.13 «Питание в укреплении здоровья и профилактике заболеваний»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.04.03 Спорт**  
(код и наименование)

Магистерская программа "**Спортивная нутрициология**"

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет [3] зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** [4 и 5].

**3.Цель освоения дисциплины:** обучить магистрантов современным представлениям о принципах сбалансированного питания, закономерностях адекватного питания; методам рационального питания для укрепления организма и профилактике различных заболеваний.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-5	Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.  УК-5.1. Знает принципы здоровой жизненной и профессиональной философии, основные научные школы, направления, концепции, источники знания и приемы работы с ними; УК-5.4 Умеет самостоятельно приобретать и определять новые знания, в том числе в смежных областях для применения их в процессе установления отношений между людьми, вовлеченными в подготовку спортсменов. УК-5.5. Имеет опыт: - прогнозирования социально-культурных взаимодействий и их эффективности в определенных условиях в сфере физической культуры и спорта.	4		5
ПК-3	Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний.  ПК-3.1. Знает современные технологии, средства и методы построения программы питания спортсменов высокого класса для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;  ПК-3.2. Знает методы включения диетических программ в тренировочно-соревновательный процесс для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов. ПК-3.3. Умеет анализировать результаты построения	4		5

	<p>программ питания для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.4. Умеет ставить цели, определять задачи диетологического вмешательства исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды, для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.</p> <p>ПК-3.5. Имеет опыт анализа и контроля выполнения специализированных программ питания при подготовке спортсменов к соревнованиям для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.</p>			

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения 4 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	Научные основы питания здорового и больного человека.	4	2	2	10		
2	Критическое рассмотрение основных следствий теории сбалансированного питания.	4	2	6	10		
3	Роль витаминов в питании и коррекции нарушений витаминного обмена.	4		4	10		
4	Основы лечебной кулинарии.	4	2	4	10		
5	Питание беременных и кормящих женщин.	4	2	2	10		
6	Питание пожилых лиц.	4	2	2	10		
7	Продукты диетического питания. Специальные лечебные диеты.	4	2	4	12		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>12</b>	<b>24</b>	<b>72</b>		<b>Диф.зачет</b>

### Заочная форма обучения 6 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	Научные основы питания здорового и больного человека.	5	2		10		
2	Критическое рассмотрение основных следствий теории сбалансированного питания.	5		2	14		
3	Роль витаминов в питании и коррекции нарушений витаминного обмена.	5		2	12		
4	Основы лечебной кулинарии.	5	2	2	14		
5	Питание беременных и кормящих женщин.	5		2	12		
6	Питание пожилых лиц.	5		2	14		
7	Продукты диетического питания. Специальные лечебные диеты.	5	2	4	12		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>6</b>	<b>14</b>	<b>88</b>		<b>Диф.зачет</b>

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



**Институт Научно-педагогического образования  
Кафедра Спортивной медицины**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.14. Спортивная медицина**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт  
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная нутрициология»  
(наименование)

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва –2020

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол №110 от «01» октября 2020г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Спортивной медицины  
Протокол № 4 от «17» сентября 2024 г.

Составители:

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

Мирошников Александр Борисович – кандидат биологических наук, доцент  
кафедры Спортивной медицины РГУФКСМиТ

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

## 1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.В.14. «Спортивная медицина» обучение магистрантов современным представлениям о влиянии систематических занятий физической культурой на лиц различного возраста (молодого, среднего и пожилого в соответствии с пониманием проблем возрастного развития организма человека, становлением важнейших физиологических систем); о факторах риска развития заболеваний, возникновения признаков преждевременного старения и сокращения продолжительности жизни с учетом противопоказаний к занятиям физической культурой для взрослого населения; о заболеваниях спортсменов (в том числе и о понятии «Внезапная смерть в спорте») и о методах реабилитации и восстановительного лечения.

Данный курс реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Спортивная медицина» по направлению 49.04.03 Спорт относится к Части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (Модули) Б1.В.14, изучается в 4 семестре. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Нутрициология восстановления спортсмена», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Физиология питания», «Биохимия спортивного питания», «Логика научного исследования», «Философские и социальные проблемы практики спорта».

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 (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-2	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.	4	4
УК-2.1.	Знает теоретические основы и технологии	4	4



	организации научно-исследовательской и проектной деятельности;		
УК-2.2.	Умеет определять состав, функции и порядок взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортивной сборной команды;	4	4
УК-2.3.	Имеет опыт составления комплексной программы подготовки спортивной сборной команды.	4	4
<b>ПК-3.</b>	Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний.	<b>4</b>	<b>4</b>
ПК-3.2.	Знает методы включения диетических программ в тренировочно-соревновательный процесс для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.	4	4
ПК-3.4.	Умеет ставить цели, определять задачи диетологического вмешательства исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды, для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.	4	4
ПК-3.5.	Имеет опыт анализа и контроля выполнения специализированных программ питания при подготовке спортсменов к соревнованиям для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.	4	4

#### **4. Структура и содержание дисциплины**

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 4 зачетных единиц (144 часов)

### Очная форма обучения 4 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	Предмет, задачи. составные части курса.	4	2				
2	Врачебный контроль за взрослыми людьми, занимающимися физической культурой.	4	2	2	10		
3	Влияние систематических занятий физической культурой на лиц различного возраста (молодого, среднего и пожилого).	4		2	10		
4	Факторы риска развития заболеваний, возникновения признаков преждевременного старения и сокращения продолжительности жизни.	4	2	5	15		
5	Противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения.	4		2	10		
6	Особенности врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой.	4	2	5	10		
7	Медицинский самоконтроль при занятиях физической культурой.	4		2	10		
8	Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой.	4	2		10		
9	Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта.	4		2	10		
10	Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора.	4		2	10		
11	Заболевания спортсменов.	4		2	15		
Итого часов: 144			10	24	110		Диф.зачет

### Заочная форма обучения 4 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	Предмет, задачи. составные части курса.	4	2				
2	Врачебный контроль за взрослыми людьми, занимающимися физической культурой	4	2	2	10		
3	Влияние систематических занятий физической культурой на лиц различного возраста (молодого, среднего и пожилого).	4		2	10		
4	Факторы риска развития заболеваний,	4	2	5	15		

	возникновения признаков преждевременного старения и сокращения продолжительности жизни.						
<b>5</b>	Противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения.	4			12		
<b>6</b>	Особенности врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой.	4	2	5	12		
<b>7</b>	Медицинский самоконтроль при занятиях физической культурой.	4		2	12		
<b>8</b>	Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой.	4			10		
<b>9</b>	Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта.	4			10		
<b>10</b>	Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора.	4		2	12		
<b>11</b>	Заболевания спортсменов.	4		2	15		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>8</b>	<b>18</b>	<b>118</b>		<b>Диф.зачет</b>

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

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

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

### **Примерная тематика рефератов и докладов по дисциплине спортивная медицина**

1. Основные задачи организации врачебно-физкультурной службы.
2. Понятия «здоровье» и «болезнь»
3. В чем причина относительности понятий «здоровье» и «норма»?
4. Раскройте понимание патологической реакции, патологического процесса, патологического состояния.
5. Определите значение слов «этиология», «патогенез».
6. Что такое иммунитет?
7. Что такое аллергия?
8. Какова роль очагов инфекции в развитие заболеваний у спортсменов?
9. Факторы риска возникновения заболеваний.
10. Дайте характеристику типов конституции человека
11. Сформулируйте основные задачи врачебно-педагогических наблюдений.
12. Охарактеризуйте принципы организации врачебно-педагогических

наблюдений.

13. Каковы принципиальные отличия текущего и оперативного контроля?
14. Какие основные задачи решает углубленное медицинское обследование спортсменов?
15. Задачи медицинского отбора при занятиях физической культурой и спортом.
16. Какие методы оценки физической работоспособности применяются в практике спортивной медицины?
17. Опишите основные принципы оценки пробы Летунова.
18. Опишите методику проведения теста Новакки.
19. Опишите методику проведения теста PWC<sub>170</sub>.
20. Перечень абсолютных противопоказаний для занятий спортом.
21. Перечень относительных противопоказаний для занятий спортом.

#### **Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения**

1. Какая периодизация детского возраста применяется в спортивно-педагогической практике?
2. Каковы критерии определения биологического возраста ребенка?
3. Каковы возрастные нормы начала занятий для занятий физической культурой и спортом?
4. Какие методы исследования состояния здоровья применительно к юным спортсменам?
5. Какие методы оценки состояния здоровья юных спортсменов вы знаете?
6. Назовите основные сенситивные периоды развития ребенка.
7. Что относится к задачам медицинского отбора при занятиях физической культурой и спортом?
8. На основании каких критериев определяется допуск к занятиям спортом?
9. Каковы критерии спортивной ориентации и отбора?
10. Какие методы оценки физической работоспособности применяются в практике спортивной медицины?
11. Какие основные причины развития состояний переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов?
12. Какое влияние оказывают различные виды спорта на функциональное состояние вестибулярного аппарата?
13. Имеются ли противопоказания к занятиям спортом со стороны органов зрения?

- 14.Какие наиболее часто встречающиеся заболевания периферической нервной системы у спортсменов? Их краткая характеристика. Заболевания системы органов дыхания и занятия спортом – какова ситуация?
- 15.Какие показатели функционального состояния органов внешнего дыхания вы знаете? В чем суть бронхиальной астмы физического напряжения у спортсменов?
- 16.Что значит структурно-функциональная перестройка сердечно-сосудистой системы при адаптации к физическим нагрузкам?
- 17.Что такое «спортивное сердце»?
- 18.Что такое пролапс митрального клапана?
- 19.Что такое миокардиодистрофии?
- 20.Что вы знаете о миокардитах?
- 21.Имеются ли изменения в состоянии пищеварительной системы у спортсменов? Заболевания органов пищеварения, ассоциированные и неассоциированные со спортом?
- 22.Что означает понятие «рефлюкс-эзофагит»? Каков механизм его развития?
- 23.В чем особенности функционального состояния эндокринной системы у спортсменов?
- 24.Каковы возможности занятиями спортом при заболеваниях эндокринной системы? Заболевания мочевыделительной системы, ассоциированные и неассоциированные со спортом.
- 25.Врожденные аномалии мочевыделительной системы и занятия спортом – как быть?
- 26.Возможны ли изменения в состоянии мочевыделительной системы у спортсменов?
- 27.Что такое функциональная нефропатия?
- 28.Что такое «маршевая гемоглобинурии»?
- 29.Каковы причины печеночно-болевого синдрома у спортсменов?
- 30.Какие существуют теории механизма развития печеночно-болевого синдрома?
- 31.Что означает понятие «Острый живот»?
- 32.Что вы знаете о структуре и функциях аппарата кровообращения у спортсменов?
- 33.В чем заключаются функции кроветворной системы у спортсменов в зависимости от периода тренировочного цикла?
- 34.Какие заболевания у спортсменов относятся к инфекционным?
- 35.Инфекционные заболевания и занятия спортом – какова ситуация?
- 36.Дайте определение «внезапной смерти при занятиях спортом».

- 37.Что Вы знаете о заболеваниях, являющиеся наиболее частой причиной внезапной смерти при занятиях спортом.
- 38.Назвать методы восстановительного лечения спортсменов.
- 39.В чем отличие долгосрочных и краткосрочных методов восстановления спортсменов?
- 40.Каковы принципы водолечения в реабилитации и восстановлении спортсменов?
- 41.В чем заключается роль физических методов в восстановлении спортсменов?
- 42.Опишите основные физиотерапевтические средства и методы восстановления спортсменов.
- 43.Какие противопоказания имеются к использованию физиотерапевтических методов лечения у спортсменов?
- 44.Какова роль фармакологического обеспечения в подготовке спортсменов?
- 45.Опишите основные группы лекарственных средств, действие которых способствует ускорению процессов адаптации, восстановления и повышения работоспособности у спортсменов.
- 46.Опишите принципы рационального питания спортсменов в соотношении углеводов, жиров и белков в рационе.
- 47.Что представляет из себя комплексная реабилитация в различных видах спорта?

#### **Вопросы к диф. зачету:**

- 1.В чем причина относительности понятий «здоровье» и «норма»?
- 2.Каковы основы организации медицинской помощи при проведении спортивных соревнований.
- 3.Что является целью проведения врачебного контроля?
- 4.Каковы задачи при проведении врачебного контроля?
- 5.Какие существуют формы врачебного контроля?
- 6.Как часто проводятся различные формы обследования?
- 7.Какие имеются группы здоровья?
- 8.Какова цель проведения врачебно-педагогических наблюдений?
- 9.Какие имеются задачи при проведении врачебно-педагогических наблюдений?
- 10.Какие существуют формы проведения и как они организованы?
- 11.Какова основная цель врачебных обследований?
12. Каковы особенности медицинского наблюдения за состоянием здоровья спортсменов с различными отклонениями в состоянии здоровья?
- 13.В чем различие понятий телосложение и конституция?

14. Каковы особенности физического развития и телосложения спортсменов (на примере избранной специализации).
15. Что такое «факторы риска»?
16. Какие факторы увеличивают риск заболеваний спортсменов?
17. Что такое управляемые и неуправляемые факторы риска?
18. Какие изменения происходят в организме в процессе старения?
19. В чем состоят особенности определения функционального состояния у лиц пожилого возраста?
20. Каковы особенности проведения занятий физической культурой у лиц пожилого возраста?
21. Какие существуют факторы сокращения продолжительности жизни?
22. Как влияет гиподинамия на преждевременное старение организма?
23. Какие Вы знаете вредные привычки, сокращающие продолжительность жизни?
24. К каким осложнениям приводит ожирение?
25. В чем различие между психической и физической зависимостью при употреблении наркотиков?
26. Каково влияние очагов хронической инфекции на заболеваемость спортсменов?
27. Каково влияние нарушений питания на развитие заболеваний у спортсменов?
28. Назвать факторы риска развития острого и хронического перенапряжения?
29. Перечислить факторы риска спортивных травм и перенапряжения опорно-двигательного аппарата.
30. Какие имеются противопоказания к занятиям физической культурой и спортом?
31. Назвать перечень абсолютных противопоказаний для занятий спортом
32. Назвать перечень относительных противопоказаний для занятий спортом
33. Что такое самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом?
34. Что относится к субъективным показателям самоконтроля?
35. Какие существуют объективные показатели самоконтроля?
36. Что следует учитывать при оценке показателей самоконтроля?
37. В чем заключаются особенности телосложения, функциональных возможностей, половой системы женщин, занимающихся спортом?
38. Что такое предменструальный синдром?
39. Менструальные дисфункции у спортсменок с физическим перенапряжением.
40. Что означает термин «триада женщин-спортсменок»?
41. Как проводится контроль на половую принадлежность?
42. Каковы особенности методики занятий с женщинами и людьми пожилого возраста?

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

**а) Основная литература:**

1. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 341 с. <https://urait.ru/bcode/533087>
2. Практическая спортивная медицина для тренеров / Г.А. Макарова, А.А. Матишев, М.А. Виноградов, Т.А. Пушкина, С.Ю. Юрьев; ред. Г.А. Макарова. — Москва : Спорт, 2022. — 624 с. <https://lib.rucont.ru/efd/786767>

**б) Дополнительная литература:**

1. Заболевания спортсменов [Электронный ресурс] : учеб. пособие : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / авт.-сост.: Смоленский А.В., Беличенко О.И., Тарасов А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - Москва, 2016. - 135 с. <http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/253498.doc>
2. Кулиненков, О.С. Медицина спорта высших достижений : фармакология, психология, физиотерапия, диета, биохимия, восстановление: [монография] / О.С. Кулиненков. — 2-е изд., испр. — Москва : Спорт, 2019. — 320 с. <https://lib.rucont.ru/efd/641211>
3. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие / Л. Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Москва : Человек, 2015. — 185 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461419>

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

1. [https://www.smjournal.ru/jour?locale=ru\\_RU](https://www.smjournal.ru/jour?locale=ru_RU) — научно-практический журнал «Спортивная медицина: наука и практика».



2) <https://medj.rucml.ru/medj> - Медицинские журналы и статьи (RusMed).

База данных публикаций по биомедицине

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

*1)Операционная система – Microsoft Windows 10;*

*2)Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*

*3)Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*

*4)Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

*современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

**Электронные библиотечные системы:**

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1.Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс ([sportmedicine.ru](http://sportmedicine.ru))

2.Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

3.Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))

4.Медицинская информационная сеть – информационная система ([medicininform.net](http://medicininform.net))

5.Библиотека «Куб» ([www.koob.ru](http://www.koob.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

2. Web-медицина - профессиональная база данных ([webmed.irkutsk.ru](http://webmed.irkutsk.ru))

3. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))

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

Освоение дисциплины «Спортивная медицина» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Б1.В.14 «Спортивная медицина» для обучающихся института НПО 2курса, направления подготовки 49.04.03 Спорт, направленность Спортивная нутрициология очной и заочной форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр (ы) очной и заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *Диф.зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения а очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	10
2	Выступление на семинаре «Влияние систематических занятий физической культурой на лиц различного возраста (молодого, среднего и пожилого)».	26	10
3	Выступление на семинаре «Особенности врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой».	34	10
4	Выступление на семинаре «Медицинский самоконтроль при занятиях физической культурой».	36	10
5	Написание реферата №1 по теме выбранной теме	35-37	15
6	Написание реферата №2 по теме выбранной теме	35-37	15
7	Презентация по выбранной теме	35-37	10
	<b>Диф.зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	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

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

### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Выступление на семинаре «Влияние систематических занятий физической культурой на лиц различного возраста (молодого, среднего и пожилого)».	10
3	Выступление на семинаре «Особенности врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой».	10
4	Выступление на семинаре «Медицинский самоконтроль при занятиях физической культурой».	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
	<b>Диф. зачет</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	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)».

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт Научно-педагогического образования**

**Кафедра Спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.14 Спортивная медицина**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **"Спортивная нутрициология"**

Уровень образования: магистратура

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет [4] зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** [4].

**3.Цель освоения дисциплины:** обучение магистрантов современным представлениям о влиянии систематических занятий физической культурой на лиц различного возраста (молодого, среднего и пожилого в соответствии с пониманием проблем возрастного развития организма человека, становлением важнейших физиологических систем); о факторах риска развития заболеваний, возникновения признаков преждевременного старения и сокращения продолжительности жизни с учетом противопоказаний к занятиям физической культурой для взрослого населения; о заболеваниях спортсменов (в том числе и о понятии «Внезапная смерть в спорте») и о методах реабилитации и восстановительного лечения.

**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
<b>УК-2</b>	<b>Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
УК-2.1.	Знает теоретические основы и технологии организации научно-исследовательской и проектной деятельности;	4	4
УК-2.2.	Умеет определять состав, функции и порядок взаимодействия лиц, участвующих в подготовке спортивной сборной команды;	4	4
УК-2.3.	Имеет опыт составления комплексной программы подготовки спортивной сборной команды.	4	4
<b>ПК-3.</b>	<b>Способен и готов определять факторы питания спортсменов, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
ПК-3.2.	Знает методы включения диетических программ в тренировочно-соревновательный процесс для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.	4	4
ПК-3.4.	Умеет ставить цели, определять задачи диетологического вмешательства исходя из стратегии подготовки спортивной сборной команды, для укрепления здоровья и профилактики заболеваний спортсменов.	4	4
ПК-3.5.	Имеет опыт анализа и контроля выполнения специализированных программ питания при подготовке спортсменов к соревнованиям для укрепления здоровья и профилактики заболеваний.	4	4

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения 4 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	Предмет, задачи, составные части курса.	4	2				
2	Врачебный контроль за взрослыми людьми, занимающимися физической культурой	4	2	2	10		
3	Влияние систематических занятий физической культурой на лиц различного возраста (молодого, среднего и пожилого).	4		2	10		
4	Факторы риска развития заболеваний, возникновения признаков преждевременного старения и сокращения продолжительности жизни.	4	2	5	15		
5	Противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения.	4		2	10		
6	Особенности врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой.	4	2	5	10		
7	Медицинский самоконтроль при занятиях физической культурой.	4		2	10		
8	Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой.	4	2		10		
9	Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта.	4		2	10		
10	Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора.	4		2	10		
11	Заболевания спортсменов.	4		2	15		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>10</b>	<b>24</b>	<b>110</b>		<b>Диф.зачет</b>



### Заочная форма обучения 4 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	
<b>1</b>	Предмет, задачи. составные части курса.	4	2				
<b>2</b>	Врачебный контроль за взрослыми людьми, занимающимися физической культурой	4	2	2	10		
<b>3</b>	Влияние систематических занятий физической культурой на лиц различного возраста (молодого, среднего и пожилого).	4		2	10		
<b>4</b>	Факторы риска развития заболеваний, возникновения признаков преждевременного старения и сокращения продолжительности жизни.	4	2	5	15		
<b>5</b>	Противопоказания к занятиям физической культурой для взрослого населения.	4			12		
<b>6</b>	Особенности врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой.	4	2	5	12		
<b>7</b>	Медицинский самоконтроль при занятиях физической культурой.	4		2	12		
<b>8</b>	Врачебный контроль за женщинами, занимающимися физической культурой.	4			10		
<b>9</b>	Медико-биологические аспекты детско-юношеского спорта.	4			10		
<b>10</b>	Медицинские вопросы спортивной ориентации и отбора.	4		2	12		
<b>11</b>	Заболевания спортсменов.	4		2	15		
<b>Итого часов: 144</b>			<b>8</b>	<b>18</b>	<b>118</b>		<b>Диф.зачет</b>

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.01.01 «КУЛЬТУРА РЕЧИ И МЕТОДИКА ДЕЛОВОГО  
ОБЩЕНИЯ»**

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная нутрициология

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Межинститутским советом  
Протокол № 2 от «20» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
иностраннных языков и лингвистики  
Протокол № 1 от «\_3\_» \_\_сентября\_2024\_ г.

Составитель: Волкова Марина Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры иностранных языков и лингвистики

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

Целью освоения дисциплины «Культура речи и методика делового общения» является: формирование коммуникативной компетенции; помощь магистрантам в овладении речевой культурой как важнейшим инструментом профессиональной деятельности, носящей коммуникативный характер; формирование целостного, основанного на современных научных концепциях представления о речевых, логических, психологических, этических основах делового общения, т.е. подготовка коммуникативно грамотного выпускника магистратуры.

Дисциплина (модуль) реализуется на русском языке.

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

Дисциплина (модуль) Б1.В.ДВ.01.01 «Культура речи и методика делового общения» относится к блоку ДВ.1 (Дисциплины (модули) по выбору) ООП (ОПОП).

Курс «Культура речи и методика делового общения» представляет собой дисциплину, формирующую гуманитарное мышление магистрантов, повышающую их коммуникативную компетентность. Необходимость введения курса «Культура речи и методика делового общения» обусловлена своеобразием общекультурной ситуации в современном обществе: обучение теории и практике речевого общения – одна из важнейших задач подготовки образованных, компетентных выпускников магистратуры, к которым предъявляются требования не только высокого профессионализма, но и глубокого понимания принципов общения, особенно речевого. Поэтому магистранты должны обладать основами речеведческих знаний и умений, владеть различными видами речевой деятельности, уметь квалифицированно вести беседу, находить возможные способы убеждения относительно предмета речи, уметь воздействовать на партнера, взаимодействовать с ним, то есть чувствовать себя уверенно в различных коммуникативно-речевых условиях и прежде всего в непосредственной профессиональной сфере общения.

Основные понятия курса рассматриваются в предлагаемой программе в тесной связи с основными понятиями таких дисциплин, как «Культура библиографического поиска информационных источников», «Технологии обучения в системе подготовки физкультурных кадров» «Иностранный язык».

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Культура речи и методика делового общения», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

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

	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>УК-4</b>	<b>способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия</b>	4		4
	УК-4.1. Знает способы применения современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия. УК-4.2. Знает способы логически верного, аргументированного и ясного построения устной и письменной речи для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке.	4		4
	УК-4.3. Умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке.	4		4
<b>УК-6</b>	<b>способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</b>	4		4
	УК-6.1. Знает уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда.	4		4
	УК-6.3. Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы. УК-6.4. Умеет формулировать цели профессионального и личностного развития	4		4

#### **4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Культура речи и методика делового общения»**

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

## 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	Язык, речь, общение	4		2	10		
2	Основы мастерства публичного выступления	4	2	4	20		
3	Культура делового общения	4	2	2	20		
4	Организация делового общения	4		2	10		
5	Речевая культура и этика деловой речи	4		2	20		
6	Культура дискусивно-полемиической речи	4		2	10		
		4					Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>90</b>		

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык, речь, общение	4	1		6		
2	Основы мастерства публичного выступления	4	2	2	30		

3	Культура делового общения	4	1	2	20		
4	Организация делового общения	4			14		
5	Речевая культура и этика деловой речи	4		1	14		
6	Культура дискусивно-полемиической речи	4		1	14		
		4					Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>		

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Культура речи и методика делового общения».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Культура речи и методика делового общения» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

Текущий контроль осуществляется на практических занятиях в форме ответов магистрантов на вопросы по изучаемым темам, оценки выполнения ими практических заданий, проверочных тестов. Кроме того, магистранты получают баллы по результатам защиты реферата, участия в учебной дискуссии,

Формой промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) является зачет, который проводится в форме ответа на вопросы.

### **Примерный перечень вопросов для зачета**

1. Что включает в себя понятие «речевое общение»?
2. Чем устная речь отличается от речи письменной? Почему устное выступление эффективнее письменного?
3. Какие невербальные средства общения вы знаете? Роль невербальных средств в деловой разговорной практике.
4. Почему устное выступление эффективнее письменного?
5. Какими качествами должен обладать оратор?
6. Назовите способы речевого воздействия на личность.
7. Каковы общие требования к публичному выступлению?
8. Расскажите о взаимодействии оратора и аудитории.
9. Какие риторические приемы вам известны?
10. Расскажите о паузах в речи, их видах и значении.
11. Перечислите особенности официально-делового стиля.

12. Деловое общение, его виды и формы.
13. Перечислите основные жанры деловых документов.
14. Перечислите формы делового общения. Охарактеризуйте каждую из них.
15. Каковы общие требования к ведению деловой беседы, делового совещания и деловых переговоров.
16. Какие требования речевого этикета предъявляются к деловому общению?
17. В чем заключается логическая и психологическая культура делового общения?
18. Расскажите о невербальных средствах общения в деловой коммуникации.
19. Расскажите об особенностях деловых переговоров.
20. Расскажите об особенностях деловых бесед по телефону.
21. Расскажите об условиях успешного общения в научной и профессиональной сферах.
22. Что такое спор? Какие классификации споров вы знаете? Какие доводы используются в споре?
23. Расскажите об уловках в споре.
24. Расскажите об известных вам полемических приемах.
25. Речевая культура и профессиональная деятельность.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Культура речи и методика делового общения».**

**а) Основная литература:**

1. Культура речи и деловое общение: учебник и практикум для вузов / В. В. Химик [и др.]; ответственные редакторы В. В. Химик, Л. Б. Волкова. — Москва : Юрайт, 2023. — 308 с. <https://urait.ru/bcode/511449>
2. Панфилова А. П. Культура речи и деловое общение: учебник и практикум для вузов / А. П. Панфилова, А. В. Долматов. — Москва : Юрайт, 2023. — 488 с. <https://urait.ru/bcode/531485>
3. Самойлова И.В. Культура речи и деловое общение / И.Н. Мавлюдов; И.В. Самойлова. — Пенза : РИО ПГАУ, 2021. — 127 с. - <https://lib.rucont.ru/efd/774355>

**б) Дополнительная литература:**

1. Русский язык и культура речи : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по сервис. специальностям : рек. Умо учеб. заведений РФ по образованию в обл. сервиса / под ред. О.Я. Гойхмана. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 239 с.  
<http://lib.sportedu.ru/BiblCard.idc?DocID=176700&DocQuerID=10951653&DocTypeID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=>
2. Фатеева, И. М. Культура речи и деловое общение : учебное пособие : [16+] / И. М. Фатеева ; Московская международная высшая школа бизнеса «МИРБИС» (Институт). — Москва : МИРБИС : Директ-Медиа, 2016. — 268 с. : ил. - <https://lib.rucont.ru/efd/774355> <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441404>



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

1. <https://gramota.ru/>
2. <http://www.slovari.ru>
3. <http://www.sokr.ru>
4. <http://www.vedu.ru/ExpDic>
5. <http://www.gramma.ru>
6. <http://www.slova.ru>
7. <http://cultrechi.narod.ru>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
- Операционная система – Microsoft Windows 10;
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
- Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

**Электронные библиотечные системы:**

- 1) Образовательная платформа Юрайт ([urait.ru](http://urait.ru)) ;
- 2) Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС <https://lib.rucont.ru/>
- 3) Университетская библиотека ONLINE ([biblioclub.ru](http://biblioclub.ru)).
- 4) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту ([lib.gtsolifk.ru](http://lib.gtsolifk.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
2. Федеральный портал Российское образование – информационная система ([edu.ru](http://edu.ru)) Режим доступа: свободный
3. Электронный научный журнал «Коммуникология» (<http://online.communicology.us/>)
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система ([fgosvo.ru](http://fgosvo.ru))
5. Универсальная энциклопедия Кирилла и Мефодия, раздел «Русский язык» <https://megabook.ru/article/Русский%20язык>

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)
2. Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com)
3. Ассоциация менеджеров: деловое объединение России (<https://amr.ru/>)

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.В.ДВ.01.01 «Культура речи и методика делового общения» для обучающихся Института научно-педагогического образования 2 курса направления подготовки 49.04.03 Спорт направленности Спортивная нутрициология очной, заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра иностранных языков и лингвистики

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Коллоквиум по разделу «Язык, речь, общение».	2 неделя	2
2	Коллоквиум и выполнение практических заданий на семинаре по разделу «Основы мастерства публичного выступления» (репродуктивные задачи и задания, ролевые игры, тренинги).	3 неделя	9
3	Выступление с монологическим высказыванием на семинаре по разделу «Основы мастерства публичного выступления».	4 неделя	5
4	Коллоквиум и выполнение практических заданий на семинаре по разделу «Культура делового общения» (репродуктивные задачи и задания, ролевые игры, тренинги).	5 неделя	9
5	Коллоквиум и выполнение практических заданий на семинаре по разделу «Организация делового общения» (репродуктивные задачи и задания, ролевые игры, тренинги).	11 неделя	9
6	Выполнение практических заданий на семинаре по разделу «Речевая культура и этика делового общения» (репродуктивные задачи и задания, ролевые игры, тренинги).	12 неделя	9
7	Выполнение практических заданий на семинаре по разделу «Культура дискусивно-полемиической речи» (групповая	13 неделя	6

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

	<i>дискуссия).</i>		
8	<i>Тесты по дисциплине (модулю) «Культура речи и методика делового общения»</i>	<i>13 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Написание и защита реферата по предложенным темам</i>	<i>11-13 неделя</i>	<i>13</i>
10	<i>Презентация по теме реферата</i>	<i>11-13 неделя</i>	<i>8</i>
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### ***Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия***

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практических заданий по разделам дисциплины (модуля) «Культура речи и методика делового общения» (репродуктивные задачи и задания).</i>	<i>5</i>
2	<i>Подготовка доклада по теме «Публичное выступление как форма делового общения», пропущенной магистрантом</i>	<i>10</i>
3	<i>Дополнительное тестирование по дисциплине (модулю)</i>	<i>10</i>
4	<i>Написание реферата по темам дисциплины (модуля)</i>	<i>15</i>
5	<i>Презентация по разделу «Культура делового общения»</i>	<i>10</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)».

- Для обучающихся, пропустивших занятия, предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплине «Культура речи и методика делового общения», завершающейся 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

В течение семестра проводится срез текущей успеваемости.

**Шкала успеваемости по дисциплине (модулю) «Культура речи и методика делового общения» при проведении текущего контроля успеваемости**

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

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.В.ДВ.01.01 «КУЛЬТУРА РЕЧИ И МЕТОДИКА ДЕЛОВОГО  
ОБЩЕНИЯ»**

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная нутрициология

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

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

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование коммуникативной компетенции; помощь магистрантам в овладении речевой культурой как важнейшим инструментом профессиональной деятельности, носящей коммуникативный характер; формирование целостного, основанного на современных научных концепциях представления о речевых, логических, психологических, этических основах делового общения, т.е. подготовка коммуникативно грамотного выпускника магистратуры. Дисциплина (модуль) реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Культура речи и методика делового общения» обучающийся должен быть:

- способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия (УК-4);
- способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6).

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>УК-4</b>				
	УК-4.1. Знает способы применения современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия; УК-4.2. Знает способы логически верного, аргументированного и ясного построения устной и письменной речи для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке;	4		4

	УК-4.3. Умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке;	4		4
<b>УК-6</b>				
	УК-6.1. Знает уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда;	4		4
	УК-6.3. Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы; УК-6.4. Умеет формулировать цели профессионального и личностного развития;	4		4

### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Культура речи и методика делового общения»:

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык, речь, общение	4		2	10		
2	Основы мастерства публичного выступления	4	2	4	20		
3	Культура делового общения	4	2	2	20		
4	Организация делового общения	4		2	10		
5	Речевая культура и этика деловой речи	4		2	20		
6	Культура дискусивно-полемиической речи	4		2	10		
		4					Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>90</b>		



## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык, речь, общение	4	1		6		
2	Основы мастерства публичного выступления	4	2	2	30		
3	Культура делового общения	4	1	2	20		
4	Организация делового общения	4			14		
5	Речевая культура и этика деловой речи	4		1	14		
6	Культура дискусивно-полемической речи	4		1	14		
		4					Зачет
Итого часов:			4	6	98		

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



**Институт научно-педагогического образования**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.01.02 Культура библиографического поиска  
информационных источников»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная нутрициология  
(наименование)

Уровень образования: *магистр*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Решением заседания кафедры Рекламы, связей с общественностью и  
социально-гуманитарных проблем  
Протокол №4 от 06.10.2020г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Рекламы, связей с общественностью и  
социально-гуманитарных проблем  
Протокол №1 от 03.09.2024г.

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: Кузнецова Н.А

---

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ДВ.01.02 Культура библиографического поиска информационных источников» является: формирование у магистра совокупности знаний, умений, навыков, обеспечивающих оптимальное осуществление индивидуальной информационной деятельности, направленной на удовлетворение как профессиональных, так и непрофессиональных потребностей в информации, как на государственном так и на иностранном языке. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

### БЛОК Б1.В.ДВ.01 дисциплина по выбору

*(Указывается блок и часть ООП (ОПОП), к которым относится данная дисциплина (модуль), в том числе элективная/факультативная)*

Данная дисциплина предназначена для подготовки магистров по направлению 49.04.03 Спорт.

Прохождение данной дисциплины является одним из элементов подготовки и написанию научно-исследовательской работы обучающегося.

Итогом изучения данной дисциплины является оценка сформированности компетенций, указанных в пункте 3.

Основными требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин являются:

- владение функциональными навыками, необходимыми для выполнения научно-исследовательских работ;
- владение основными способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе связанными с работой на компьютере и в глобальной информационной сети.

Для освоения Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.02 Культура библиографического поиска информационных источников» необходимы предшествующие ей дисциплины:

Цифровая культура: технологии и информационная безопасность;

Общая теория спорта и технология подготовки спортсмена;

Иностранный язык;

Физиология питания;

Ожирение и расстройства пищевого поведения;

Культура речи и методика делового общения;

и последующие после нее дисциплины:

Технологии обучения в системе подготовки физкультурных кадров;  
 Современные методы анализа данных;  
 Преддипломная практика;  
 Использование электронной информационно-образовательной среды  
 РГУФКСМиТ.

Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к защите и процедуру защиты, в соответствии с этапами формирования компетенций.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения курс
1	2	3	4
УК-4	<p>Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия</p> <p>УК-4.1. Знает способы применения современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия;</p> <p>УК-4.2. Знает способы логически верного, аргументированного и ясного построения устной и письменной речи для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке;</p> <p>УК-4.3. Умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке;</p> <p>УК-4.4. Имеет опыт использования иностранного языка как</p>	4	4

	<p>способности к коммуникациям в устной и письменной формах для решения задач академической и профессиональной деятельности;</p> <p>УК-4.5. Имеет опыт критического оценивания научнопедагогической информации, российского и зарубежного опыта по тематике исследований, создания новой продукции на иностранном языке.</p>		
<b>УК-6</b>	<p>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p> <p>УК-6.1. Знает уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда;</p> <p>УК-6.2. Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации;</p> <p>УК-6.3. Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы;</p> <p>УК-6.4. Умеет формулировать цели профессионального и личностного развития;</p> <p>УК-6.5. Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения.</p>	<b>4</b>	<b>4</b>

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

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

**Очная форма обучения**

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

<b>1</b>	Предмет, методы и задачи технологии поиска и работы с информационными источниками	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>2</b>	Виды информационных источников (Библиотека, ЭБС, Базы данных (отечественные и зарубежные)).	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>3</b>	Работа над печатными информационными источниками	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>10</b>		
<b>4</b>	Информационная культура в научной и профессиональной деятельности.	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>5</b>	Работа с ГОСТАМИ при оформлении научных работ.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>6</b>	Автоматизированный поиск, сбор и обработка информационных ресурсов (отечественных и зарубежных).	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>зачет</b>	

### Заочная форма обучения

<b>№</b>	<b>Раздел дисциплины (модуля)</b>	<b>семестр</b>	<b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)</b>				<b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
			<b>Занятия лекционного типа</b>	<b>Занятия семинарского типа</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>Контроль</b>	
<b>1</b>	Предмет, методы и задачи технологии поиска и работы с информационными источниками	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>10</b>		
<b>2</b>	Виды информационных источников (Библиотека, ЭБС, Базы данных (отечественные и зарубежные)).	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>3</b>	Работа над печатными информационными источниками	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>4</b>	Информационная культура в научной и профессиональной деятельности.	<b>4</b>			<b>20</b>		

5	Работа с ГОСТАМИ при оформлении научных работ.	4	2		12		
6	Автоматизированный поиск, сбор и обработка информационных ресурсов (отечественных и зарубежных).	4		2	22		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>	<b>зачет</b>	

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

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

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

### **Вопросы к зачету по курсу**

#### **Примерный перечень вопросов к контролю по дисциплине для студентов.**

1. Понятие информационная культура.
2. Информационная культура в научной деятельности.
3. Библиотеки – информационный ресурс общества.
4. Какие информационные источники необходимо использовать для получения представлений об истории и современном состоянии той области знаний, которая определена вами как предмет исследования?
5. Какие формы используются исследователем при изучении анализе литературных источников, их характеристика?
6. Какие требования предъявляются к исследователю при библиографическом описании информационных источников?
7. Виды Информационных ресурсов.
8. Поисковые информационные ресурсы и базы данных.
9. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу.

#### **Темы докладов.**

1. Составление библиографических списков по темам.
2. Поиск информации в зарубежных профессиональных базах данных.
3. Стандарты оформления научных работ.



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

**а) Основная литература:**

Емельянова, И.Н. Основы научной деятельности студента. Магистерская диссертация : учебное пособие для вузов / И. Н. Емельянова. — Москва : Юрайт, 2023. — 115 с. <https://urait.ru/bcode/516383>

**б) Дополнительная литература:**

Куприянов, Д.В. Информационное и технологическое обеспечение профессиональной деятельности : учебник и практикум для вузов / Д.В. Куприянов. — Москва : Юрайт, 2023. — 255 с. <https://urait.ru/bcode/536981>

Информационно-библиографическая культура : учебное пособие для вузов физической культуры / И.А. Киржанова, Н.В. Кочнева, А.С. Солнцева, В.Н. Тарицина .— Малаховка : МГАФК, 2018 .— 176 с. <https://lib.rucont.ru/efd/772194/info>

Кузнецов, И.Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы: методика подготовки и оформления : учеб.-метод. пособие / И.Н. Кузнецов .— 11-е изд. — Москва : Дашков и К, 2022 .— 206 с. <https://lib.rucont.ru/efd/689428>

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

1.Портал популяризации культурного наследия и традиций народов России "Культура.РФ" - <https://www.culture.ru/>.

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

*- программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 1.Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat Reader DC;
- 4.Программный продукт 1С: Университет Проф.

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

**Электронные библиотечные системы:**

- 1.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
- 2.Образовательная платформа Юрайт <https://urait.ru/library/uchebniki-dlya-vuzov/po-ugs/49-00-00-fizicheskaya-kultura-i-sport/49-04-03-sport>.

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

- 1.Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система - <https://www.informio.ru/>.
- 2.Федеральный портал Российское образование – информационная система <https://edu.ru/>.
- 3.Реестр профстандартов Минтруда РФ – информационная система ([profstandart.rosmintrud.ru](http://profstandart.rosmintrud.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

- 1.Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru))

2. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru))
3. Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных <https://insportexpo.com/>.

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

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.
2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **«Б1.В.ДВ.01.02 Культура библиографического поиска информационных источников**  
для обучающихся **Института научно-педагогического образования, 2 курса,**  
направления подготовки **49.04.03 Спорт**  
направленности (профилю) **«Спортивная нутрициология»**  
**очная/заочная формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр очная и заочная формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу»: Оформление библиографического списка. Библиографическое описание книг. Библиографическое описание статей. Библиографическое описание иностранных источников. Библиографическое описание электронных ресурсов.	1-я – 3-я неделя семинарских занятий	5 за 1 контрольную (25 за все контрольные)
2	Выполнение практического задания №1 по разделу «Автоматизированный поиск, сбор и обработка информационных ресурсов».	4-я неделя семинарских занятий	5
3	Выполнение практического задания №2 по разделу «Информационная культура в научной и профессиональной деятельности».	5-я неделя семинарских занятий	5
4	Тест по теме «Оформление научных работ».	6-я – 7-я неделя семинарских занятий	5
5	Подготовка докладов по теме: 1. Составление библиографических списков по	8-я – 9-я неделя	15 за 1 доклад (30 за все)

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

	темам. 2. Поиск информации в зарубежных профессиональных базах данных.	семинарских занятий	доклады)
6	Посещение занятий	в течение семестра	10
	Зачёт	Согласно расписанию.	20
	ИТОГО		100 баллов

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

7.	Подготовить список литературы по ГОСТУ 7.0.100-2018 из 15 источников информации	61	Книги 1-3 авторов – 5 баллов. Книги 4 и более авторов – 8 баллов. Научный сборник – 8 баллов. Книга на иностранном языке – 8 баллов Статья из журнала – 6 баллов. Статья из научного сборника – 6 баллов. Статья из иностранного журнала на иностранном языке – 6 баллов. Электронный ресурс – 8 баллов. Автореферат диссертации – 6 баллов.
----	---	----	--

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт научно-педагогического образования**  
**Кафедра Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем**

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

**«Б1.В.ДВ.01.02 Культура библиографического поиска информационных источников»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.04.03 Спорт  
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная нутрициология  
(наименование)

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 4 семестр очная и заочная формы обучения

**3.Цель освоения дисциплины (модуля): «Б1.В.ДВ.01.02 Культура библиографического поиска информационных источников»** является: формирование у магистра совокупности знаний, умений, навыков, обеспечивающих оптимальное осуществление индивидуальной информационной деятельности, направленной на удовлетворение как профессиональных, так и непрофессиональных потребностей в информации, как на государственном так и на иностранном языке. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

**УК-4** Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия

**УК-4.1.** Знает способы применения современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия;

**УК-4.2.** Знает способы логически верного, аргументированного и ясного построения устной и письменной речи для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке;

**УК-4.3.** Умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях на иностранном языке;

**УК-4.4.** Имеет опыт использования иностранного языка как способности к коммуникациям в устной и письменной формах для решения задач академической и профессиональной деятельности;

**УК-4.5.** Имеет опыт критического оценивания научнопедагогической информации, российского и зарубежного опыта по тематике исследований, создания новой продукции на иностранном языке.

**УК-6** – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

**УК-6.1.** Знает уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда;

**УК-6.2.** Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации;

**УК-6.3.** Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы;

**УК-6.4.** Умеет формулировать цели профессионального и личностного развития;

**УК-6.5.** Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения.



## 5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет, методы и задачи технологии поиска и работы с информационными источниками	4	2	2	10		
2	Виды информационных источников (Библиотека, ЭБС, Базы данных (отечественные и зарубежные)).	4		2	20		
3	Работа над печатными информационными источниками	4		4	10		
4	Информационная культура в научной и профессиональной деятельности.	4		2	20		
5	Работа с ГОСТАМИ при оформлении научных работ.	4	2	2	10		
6	Автоматизированный поиск, сбор и обработка информационных ресурсов (отечественных и зарубежных).	4		2	20		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	<b>зачет</b>	

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Предмет, методы и задачи технологии поиска и работы с информационными источниками	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>10</b>		
<b>2</b>	Виды информационных источников (Библиотека, ЭБС, Базы данных (отечественные и зарубежные).	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>3</b>	Работа над печатными информационными источниками	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>4</b>	Информационная культура в научной и профессиональной деятельности.	<b>4</b>			<b>20</b>		
<b>5</b>	Работа с ГОСТАМИ при оформлении научных работ.	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>12</b>		
<b>6</b>	Автоматизированный поиск, сбор и обработка информационных ресурсов (отечественных и зарубежных).	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>	<b>зачет</b>	

1

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



**Институт Научно-педагогического образования**

**Кафедра Педагогики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1. В. ДВ. 01.03 «Технологии обучения в системе подготовки  
физкультурных кадров»**

Направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»

Направленность (профиль): «Спортивная нутрициология»

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Межинститутским советом  
Протокол № 2 от «20» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Педагогика  
Протокол № 3 от «17» сентября 2024 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: Т.В. Левченкова – доктор педагогических наук, доцент, заведующий  
кафедрой Педагогика

Рецензент: Киселева Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент  
кафедры Педагогика

**1.Цель освоения дисциплины (модуля) является:** овладение студентами, обучающимися по направлению 49.04.03 «Спорт», основами теоретических и практических знаний о структуре педагогической деятельности специалиста, работающего в различных областях физической культуры и спорта, основами теоретических и практических знаний по технологии построения целостного образовательного процесса в системе высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

**2. Место дисциплины в структуре ООП магистратуры** Дисциплина «Технологии обучения в системе подготовки физкультурных кадров» относится к части дисциплин по выбору, формируемой участниками образовательных отношений (Б1. В. ДВ. 01. 03).

Освоение дисциплины базируется на знаниях общих основ педагогики, психологии, современных технологий обучения, педагогической психологии, философии, теории и методики физического воспитания и других гуманитарных и специальных дисциплин.

Дидактической основой профессиональной деятельности современного педагога, работающего в сфере физической культуры и спорта, должна стать интеграция знаний различных научных теорий и их практическая реализация. Закрепление освоенных на дисциплине предметов предполагается в период прохождения научно-педагогической практики.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-4	Способен применять современные коммуникативные технологии, в			

	том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия		
	<i>Знает</i> способы применения современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия;	4	4
	<i>Умеет</i> логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях;	4	4
	<i>Имеет опыт</i> использования языка как способности к коммуникациям в устной и письменной формах для решения задач академической и профессиональной деятельности;	4	4
<b>УК - 6</b>	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки		
	<i>Знает</i> уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда;	4	4
	<i>Умеет</i> оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы	4	4
	<i>Имеет опыт</i> разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения.	4	4

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные 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	Понятие педагогическая технология	4	2	2	15		
2	Современные дидактические системы	4		4	15		
3	Технологии традиционного обучения	4		2	15		
4	Личностно-ориентированные технологии	4	2	2	15		
5.	Дистанционные технологии	4		2	15		
6.	Технологии контроля эффективности педагогического процесса	4		2	15		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>90</b>		<b>Зачет</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие педагогическая технология	4	2		15		
2	Современные дидактические системы	4			23		
3	Технологии традиционного обучения	4		2	15		
4	Личностно-ориентированные технологии	4	2		15		
5.	Дистанционные технологии	4		2	15		
6.	Технологии контроля эффективности педагогического процесса	4		2	15		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

### ***Контрольные вопросы к зачету***

- 1.Классификация педагогических технологий.
- 2.Особенности технологий личностно-ориентированного обучения.
- 3.Понятие педагогической игры.
- 4.Классификация игровых технологий.
- 5.Дидактические свойства информационных технологий.
- 6.Организация самостоятельной работы при дистанционном обучении.
- 7.Основные этапы разработки и реализации игровой технологии.
- 8.Обучающий модуль, назначение, характеристика, структура.
- 9.Определение понятий «модуль», «модульная программа»
- 10.Метод «погружения» как основа концентрированного обучения.
- 11.Дидактические аудио и видео материалы.
- 12.Общеучебные умения и навыки (ОУУН)
- 13.Формы организации обучения.
- 14.Межпредметное «погружение»
- 15.Технология коллективных способов обучения.
- 16.Сущность педагогической технологии.
- 17.Образовательный стандарт как технологическая система.
- 18.Педагогическая технология и методика обучения (сравнительный анализ).
- 19.Принципы педагогической технологии.
- 20.Раскрыть понятие «содержание обучения».
- 21.Педагогическое взаимодействие – основа педагогической технологии.
- 22.Характер взаимодействия преподавателя и обучающегося при традиционном обучении.



23. Дидактический процесс – основа педагогических технологий.
24. Структура педагогической технологии.
25. Особенности построения содержания обучения в педагогической технологии.
26. Сущность постановки целей в технологическом образовательном процессе.
27. Система методов и средств педагогической технологии.
28. Современные подходы к определению педагогической технологии.
29. Контрольно-оценочная деятельность педагога в образовательной технологии.
30. Виды педагогических технологий.
31. Основные черты модульной технологии обучения.
32. Общая характеристика дистанционного обучения.
33. Сущность игровых технологий, их место и возможности в учебном процессе.
34. Интерактивные технологии.
35. Программа интерактивного вида.
36. Модульная программа обучения в профессиональном обучении.
37. Организация проблемно-поисковой деятельности учащихся.
38. Виды проектных технологий в профессиональном образовании.
39. Сущность проектного метода обучения.

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

### **а) Основная литература:**

1. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта : монография / В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов; Моск. гос. акад. физ. культуры; Н.Н. Чесноков .— Малаховка : МГАФК, 2023 .— 424 с. — Библиогр.: с. 404-407 .— ISBN 978-5-00063-109-6 .  
<https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=862789>

2. Николаева, Н.И. Теоретико-методологическое обоснование содержания высшего образования в сфере физической культуры и спорта : [монография] /

Моск. гор. пед. ун-т, Ин-т естествознания и спорт. технологий; Н.И. Николаева .— Москва : ТВТ Дивизион, 2020 .— 212 с. — Библиогр.: с. 176-211 .— ISBN 978-5-98724-220-9 . <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=807660> и

б)Дополнительная литература:

1. Неверкович, С.Д. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры / Е.В. Быстрицкая, Р.У. Ариффулина; С.Д. Неверкович .— Москва : Спорт : Человек, 2018 .— 288 с. — ISBN 978-5-9500178-4-1 <https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=682595>

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

1. <https://minobrnauki.gov.ru/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
2. <https://p-lib.ru/> - библиотека для студента

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 10;*
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
- Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

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

- *Электронные библиотечные системы:*

1. Электронная библиотечная система «Рукопт» - <https://lib.rucont.ru/>

- *Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные и справочные системы:*

- 1.Портал федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <https://fgosvo.ru>
- 2.Профессиональны стандарты <https://fgosvo.ru/docs/index/2/5>
- 3.Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
- 4.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru>
- 5.Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru>

6. Электронная библиотека РГБ <https://www.rsl.ru/ru/about/funds/elibrary>
7. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» (<https://cyberleninka.ru>)
8. Наука/Педагогика — библиотека научных работ, темы авторефератов и диссертаций по педагогическим и психологическим наукам  
<https://nauka-pedagogika.com/>
9. Научная электронная библиотека диссертаций и авторефератов  
<https://www.dissercat.com/skachat-besplatnye-dissertatsii-i-avtoreferaty-iz-rgb>
10. Электронная библиотечная система (<http://www.iprbookshop.ru/>)
11. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система  
<https://www.informio.ru/>
12. Московская электронная школа (<https://www.mos.ru/city/projects/mesh/>)

*- Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:*

1. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Российская академия образования <https://rusacademedu.ru/>
3. Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система <https://www.informio.ru/>

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Технологии обучения в системе подготовки физкультурных кадров» для обучающихся института Научно-педагогического образования 2 курса (очная форма обучения), 2 курса (заочная форма обучения), направления подготовки «Спорт» направленности (профилю) «Спортивная нутрициология»  
Очной и заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Педагогики

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

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

#### Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Понятие педагогическая технология»	26	10
2	Выступление на семинаре «Современные дидактические системы»	30	5
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Технологии традиционного обучения»	33	10
4	Презентация по теме Личностно-ориентированные технологии «»	35	15
5	Презентация по теме «Дистанционные технологии»	37	15
6	Эссе на тему «Технологии контроля эффективности педагогического процесса»	39	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	15
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

## Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Понятие педагогическая технология»	10
2	Выступление на семинаре «Современные дидактические системы»	5
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Технологии традиционного обучения»	10
4	Презентация по теме Личностно-ориентированные технологии «»	15
5	Презентация по теме «Дистанционные технологии»	15
6	Эссе на тему «Технологии контроля эффективности педагогического процесса»	10
7	Посещение занятий	15
	<b>Зачет</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Понятие педагогическая технология»	10
3	Выступление на семинаре «Современные дидактические системы»	5
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Технологии традиционного обучения»	10
5	Презентация по теме «Личностно-ориентированные технологии»	15
6	Презентация по теме «Дистанционные технологии»	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

1. Контрольная работа выполняется на практическом занятии и предполагает ответы на 3 вопроса по разделу.
2. Выступление на семинаре проходит в виде доклада или сообщения, подготовленного учащимся самостоятельно по предложенным для обсуждения вопросам.
3. Презентация готовится учащимся по предложенным вопросам из раздела и должна состоять не менее чем из 10 слайдов
4. Эссе готовится магистрантом самостоятельно по вопросам из раздела. Объем эссе 3-5 страниц компьютерного текста. В конце список литературы, состоящий не менее, чем из 5-7 источников.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт-научно-педагогического образования**

**Кафедра Педагогики**

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

**Б1. В. ДВ. 01.03 «Технологии обучения в системе подготовки  
физкультурных кадров»**

Направление подготовки: 49.04.03 «Спорт»

Направленность (профиль): «Спортивная нутрициология»

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 4 семестр очная форма обучения, 4 семестр заочная форма обучения

**2.Цель освоения дисциплины (модуля) является:** овладение студентами, обучающимися по направлению 49.04.03 «Спорт», основами теоретических и практических знаний о структуре педагогической деятельности специалиста, работающего в различных областях физической культуры и спорта, основами теоретических и практических знаний по технологии построения целостного образовательного процесса в системе высшего профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК -4	Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия			
	Знает способы применения современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия;	4		4
	Умеет логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь для эффективного участия в академических и профессиональных дискуссиях;	4		4
	Имеет опыт использования языка как способности к коммуникациям в устной и письменной формах для решения задач академической и профессиональной	4		4



	деятельности;			
<b>УК - 6</b>	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки			
	<i>Знает</i> уровень профессиональной компетентности в преподаваемой дисциплине, основы рациональной организации труда;	4		4
	<i>Умеет</i> оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы	4		4
	<i>Имеет опыт</i> разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения.	4		4

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие педагогическая технология	4	2	2	15		
2	Современные дидактические системы	4		4	15		
3	Технологии традиционного обучения	4		2	15		
4	Личностно-ориентированные технологии	4	2	2	15		
5.	Дистанционные технологии	4		2	15		
6.	Технологии контроля эффективности педагогического процесса	4		2	15		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>90</b>		<b>Зачет</b>

**Заочная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Раздел дисциплины (модуля)</b>	<b>Семестр</b>	<b>Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)</b>				<b>Форма промежуточной аттестации (по семестрам)</b>
			<b>Занятия лекционного типа</b>	<b>Занятия семинарского типа</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>Контроль</b>	
<b>1</b>	Понятие педагогическая технология	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>15</b>		
<b>2</b>	Современные дидактические системы	<b>4</b>			<b>23</b>		
<b>3</b>	Технологии традиционного обучения	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>15</b>		
<b>4</b>	Личностно-ориентированные технологии	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>15</b>		
<b>5.</b>	Дистанционные технологии	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>15</b>		
<b>6.</b>	Технологии контроля эффективности педагогического процесса	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>15</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт научно-педагогического образования**  
**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«Б1.В.ДВ.01.04 Современные методы анализа данных»**

Направление подготовки/специальность:  
49.04.03 Спорт

Программа магистратуры: Спортивная нутрициология

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института научно-педагогического образования  
Протокол № 02 от «21» октября 2020 г.

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

.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
Протокол № 3 от «17» сентября 2024 г.

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

---

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

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

---

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

Составители: Маркарян Вардануц Степановна, к.т.н., доцент, доцент  
кафедры Биомеханики и естественнонаучных дисциплин РГУФКСМиТ

Рецензент: Шалманов Ан. А. – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры Биомеханики и естественнонаучных дисциплин РГУФКСМиТ

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

Целью освоения дисциплины (модуля) «Современные методы анализа данных» является: формирование представления о современных методах анализа данных и знакомство магистрантов с подходами к решению задач профессиональной деятельности в области физической культуры с использованием методов математической статистики.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки магистров по направлению 49.04.03 Спорт программы магистратуры «Спортивная нутрициология».

Дисциплина «Современные методы анализа данных» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений.

Для успешного изучения дисциплины магистранты должны владеть знаниями и умениями, полученными ими при освоении дисциплин «Математика», «Информатика», «Спортивная метрология» и «Основы научно-методической деятельности» в бакалавриате.

Изучение дисциплины является базовым для последующего прохождения Производственной практики: «Научно-педагогическая практика», «Преддипломная практика», «Научно-исследовательская работа».

Изучение дисциплины готовит обучающихся к решению задач в сфере профессиональной деятельности. Освоение современных методов анализа данных и, в частности, методов математической статистики, позволит магистрантам при подготовке выпускной квалификационной работы и в последующей работе по специальности ввести элементы точной количественной и качественной оценки тех фактов, которые будут появляться в ходе их профессиональной деятельности.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-4	<i>Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия</i>	4	4
УК-4.5	<i>Имеет опыт критического оценивания научно-педагогической информации, российского и зарубежного опыта по тематике исследований, создания новой продукции на иностранном языке</i>	4	4
УК-6	<i>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки</i>	4	4
УК-6.5	<i>Имеет опыт разработки собственных методических решений при реализации программ профессионального обучения</i>	4	4

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные 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	Применение современных методов анализа данных в решении профессиональных задач	4	2	2	10		
2	Элементы математической статистики	4	2	6	50		
1.1	Эмпирические распределения. Описательная статистика	4		2	10		
1.2	Параметрическая статистика	4		2	20		
1.4	Непараметрическая статистика	4		2	20		
2	Статистические расчеты в MSEXCEL	4		6	30		
2.1	Работа с данными. Расчеты в MSEXCEL	4		2	10		
2.3	Проверка статистических гипотез	4		2	10		
2.4	Корреляционный и регрессионный анализ	4		2	10		
Итого часов:			4	14	90		
	Итоговая форма контроля						Зачёт

## 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	Применение современных методов анализа данных в решении профессиональных задач	4	2	2	18		
2	Элементы математической статистики	4	2	2	40		
3	Статистические расчеты в MSEXCEL	4		2	40		
4	Итого часов:		4	6	98		Зачёт

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

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

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

#### *Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту*

1. Анализ поставленной задачи, выбор метода обработки данных.
2. Применение прикладных программ статистической обработки в профессиональной деятельности.
3. Ввод, импорт и экспорт данных. Этапы обработки данных. Файлы данных. Формат файлов данных.
4. Методика сбора, обработки и анализа экспериментальных данных в профессиональной области.
5. Построение и проведение экспериментов. Построение теоретической модели.



- 6.Табличная форма представления статистических данных. Форматы отображения данных.
- 7.Описательная статистика. Процедуры начальной обработки.
- 8.Графическое представление эмпирического распределения.
- 9.Создание различных видов диаграмм, их редактирование, изменение типа диаграмм. Настройка различных элементов диаграмм.
- 10.Анализ различных типов диаграмм. Определение зависимостей на графиках.
- 11.Статистические методы проверки гипотез.
- 12.Выбор критериев для статистических моделей.
- 13.Создание таблиц с результатами вычислений. Подготовка отчетов по результатам анализа.
- 14.Корреляционная зависимость. Коэффициенты корреляции.
- 15.Множественная корреляция. Корреляционные матрицы.
- 16.Регрессионный анализ. Уравнения регрессии.
- 17.Прогнозирование спортивных результатов. Расчет коэффициентов и составление уравнений регрессии
- 18.Непараметрические критерии статистики.
- 19.Ранговый коэффициент корреляции Спирмена.
- 20.Тетрахорический коэффициент сопряженности.
- 21.Статистические расчеты в MS EXCEL.

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

### **а)Основная литература:**

1. Анализ данных: учебник для вузов/ В.С. Мхитарян [и др.]. – Москва: Юрайт, 2023. – 490 с. – <https://urait.ru/bcode/511020>
2. Борисова, Л. Р. Математика и анализ данных с поддержкой MS Excel и языка R: учебное пособие: [16+] / Л. Р. Борисова, И. Ю. Седых, Н. И. Светлова; под ред. И. Ю. Седых; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Москва: Прометей, 2023. – 728 с.: ил., табл., схем., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=701041> (дата обращения: 30.10.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00172-445-2. – Текст: электронный.

### **б)Дополнительная литература:**

- 1.Якимова, Л.А. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие/ Т.Х. Емтыль; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; Л.А. Якимова. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – 61 с. – <https://lib.rucont.ru/efd/814163/info>

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

- 1.<http://exponenta.ru;>
- 2.<http://www.matburo.ru.>

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 1.Операционная система – *Microsoft Windows 10*;
- 2.Офисный пакет приложений – *Microsoft Office 365*;
- 3.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – *Adobe Acrobat Reader DC*;
- 4.Программный продукт – *1С: Университет ПРОФ*.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

**Электронные библиотечные системы:**

1. Образовательная платформа Юрайт (<https://urait.ru>).
2. Университетская библиотека ONLINE (<https://biblioclub.ru>).
3. Электронная библиотечная система «Рукопт» (<https://lib.rucont.ru>).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (<https://www.informio.ru>).
2. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации – информационная система (<https://fgosreestr.ru>).
3. Public Relations в Российском контексте – информационная система (<https://pr-info.ru>).
4. Издательский дом «Медиа Сфера» - электронный образовательный ресурс ([mediasphera.ru](http://mediasphera.ru)).
5. Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс ([sportmedicine.ru](http://sportmedicine.ru))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (<https://www.informio.ru>).
2. Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных(<https://insportexpo.com>).
3. Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (<https://minsport.gov.ru/>)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Современные методы анализа данных» для обучающихся института научно-педагогического образования 2 курса, направления подготовки 49.04.03 Спорт программы магистратуры «Спортивная нутрициология»**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Компьютерный практикум «Точечные и интервальные оценки»	25	20
2	Компьютерный практикум «Корреляционный и регрессионный анализ»	30	20
3	Контрольная работа «Проверка статистических гипотез»	35	20
4	Опрос	41	20
6	<i>Зачёт</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>1</sup> 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*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
<i>1</i>	<i>Опрос по теме, пропущенной обучающимся</i>	<i>5</i>
<i>2</i>	<i>Выполнение практического задания по теме, пропущенной обучающимся</i>	<i>10</i>
<i>3</i>	<i>Выполнение контрольной работы по разделу, пропущенному обучающимся</i>	<i>15</i>
<i>4</i>	<i>Написание реферата по теме, пропущенной обучающимся</i>	<i>10</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 зачетом**

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

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



**Институт научно-педагогического образования  
Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

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

**«Б1.В.ДВ.01.04 Современные методы анализа данных»**

Направление подготовки/специальность:

49.04.03 Спорт

Программа магистратуры: Спортивная нутрициология

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2020г.

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

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

**Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование представления о современных методах анализа данных и знакомство магистрантов с подходами к решению задач профессиональной деятельности в области физической культуры с использованием методов математической статистики.

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

**УК-4:** Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия;

**УК-6:** Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки.

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

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Применение современных методов анализа данных в решении профессиональных задач	4	2	2	10		
2	Элементы математической статистики	4	2	6	50		
1.1	Эмпирические распределения. Описательная статистика	4		2	10		
1.2	Параметрическая статистика	4		2	20		
1.4	Непараметрическая статистика	4		2	20		

<b>2</b>	<b>Статистические расчеты в MSEXCEL</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>30</b>		
2.1	Работа с данными. Расчеты в MSEXCEL	<b>4</b>		2	10		
2.3	Проверка статистических гипотез	<b>4</b>		2	10		
2.4	Корреляционный и регрессионный анализ	<b>4</b>		2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>14</b>	<b>90</b>		
	<b>Итоговая форма контроля</b>						<b>Зачёт</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Применение современных методов анализа данных в решении профессиональных задач</b>	<b>4</b>	2	2	18		
<b>2</b>	<b>Элементы математической статистики</b>	<b>4</b>	2	2	40		
<b>3</b>	<b>Статистические расчеты в MSEXCEL</b>	<b>4</b>		2	40		
<b>4</b>	<b>Итого часов:</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>		<b>Зачёт</b>



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.01 Использование электронной информационно-  
образовательной среды РГУФКСМиТ»**

Направление подготовки 49.04.03 Спорт

Направленность: *Спортивная нутрициология*

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2021-2022 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий  
Протокол № 02 от «16» сентября 2020 г.

Составители:

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

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этапы формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	1	1
УК-6.2.	Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации	1	1
УК-6.3.	Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы	1	1

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

## Очная форма обучения

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

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Тема 1.</b> Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	1	1	0,5	10		
2	<b>Тема 2.</b> Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	1	1		8		
3	<b>Тема 3.</b> Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	1	0,5	1	6		
4	<b>Тема 4.</b> Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	1	1,5	0,5	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		<b>зачет</b>

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

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

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

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

### Перечень вопросов для проведения собеседования с обучающимися:

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

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

#### **а) Основная литература:**

1. Попов, А.Н. Научно-методическое обеспечение формирования психоэмоциональной готовности студентов к саморазвитию в условиях образовательного пространства ВУЗа [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.Г. Струков, А.А. Архипов, А.Н. Попов .— : [Б.и.], 2018 .— 120 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/647007>.

[http://lib.sportedu.ru/Document.idc?](http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=289327&DocQuerID=11761071&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=)

[DocID=289327&DocQuerID=11761071&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=](http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=289327&DocQuerID=11761071&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=)

2. Искусство, наука, образование: траектории творчества современной России: сб. научных статей и материалов заседаний круглых столов / А.С. Макурина .— 2019 .— 341 с. — ISBN 978-5-94934-084-4 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713358>.

3. Куприянов, Д. В. Информационное и технологическое обеспечение профессиональной деятельности : учебник и практикум для вузов / Д. В. Куприянов. — Москва : Юрайт, 2023. — 255 с. <https://urait.ru/bcode/511976>.

4. Киселев, Г. М. Информационные технологии в педагогическом образовании : учебник / Г. М. Киселев, Р. В. Бочкова. — 4-е изд., стер. — Москва : Дашков и К°, 2021. — 304 с. : ил. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684291>.

#### **б) Дополнительная литература:**

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

2. Технологии электронного обучения в высшей школе [Электронный ресурс] / С.Ф. Шляпина // Сибирский учитель .— 2016 .— №3 .— С. 12-15 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/501494>.

3. Состояние проблемы реализации индивидуальных образовательных траекторий студентов в высшей школе [Электронный ресурс] / Н.Ю. Шапошникова // Наука о человеке: гуманитарные исследования. .— 2016 .— №2(24) .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/452298>.

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

<http://lib.sportedu.ru/> - Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту

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

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

- 1) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
- 4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

**Электронные библиотечные системы:**

- 1) [Электронная библиотечная система «Руконт» \(lib.rucont.ru\).](http://lib.rucont.ru/)
- 2) [Университетская библиотека ONLINE \(biblioclub.ru\).](http://biblioclub.ru/)
- 3) ЭБС "ЮРАЙТ". ЭБС "Университетская библиотека онлайн" <https://urait.ru/>

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

[Информационный портал «Информо»](http://informio.ru/) – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru/)).

[Портал Федеральных государственных образовательных стандартов](http://fgos.ru/) – информационная система ([fgos.ru](http://fgos.ru/))

[Реестр примерных основных образовательных программ СПО](http://reestrspo.firpo.ru/) – информационная система ([reestrspo.firpo.ru](http://reestrspo.firpo.ru/))

[Реестр профстандартов Минтруда РФ](http://profstandart.rosmintrud.ru/) – информационная система ([profstandart.rosmintrud.ru](http://profstandart.rosmintrud.ru/))

[Федеральный портал Российское образование](http://edu.ru/) – информационная система ([edu.ru](http://edu.ru/))

[Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия](http://garant.ru/) – информационно-справочная система ([garant.ru](http://garant.ru/))

Министерство Спорта РФ. Новости <https://www.minsport.gov.ru/press-center/news/?category=news>

Министерство науки и высшего образования РФ. Новости. <https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/novosti-ministerstva/>

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» <https://gtsolifk.ru/>

ЭИОС «ГЦОЛИФК» <https://lms.sportedu.ru/>

Личный кабинет студента <https://webpr.sportedu.ru/user/sign-in/login?referrer=%2Fsite%2Findex>

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

[Информационный портал «Информо»](http://informio.ru/) – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru/)).

[Мульти-платформа In Sport](http://insportexpo.com/) – профессиональная база данных ([insportexpo.com](http://insportexpo.com/))

[Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация](http://minsport.gov.ru/) – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru/))

[Антидопинговое обеспечение](http://minsport.gov.ru/) – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru/))

[Государственная информационная система «Спорт»](http://sportrf.gov.ru/) – профессиональная база данных ([sportrf.gov.ru](http://sportrf.gov.ru/))

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» для обучающихся Института научно-педагогического образования РГУФКСМиТ 1 курса, направления подготовки 49.04.03 Спорт направленность: Спортивная нутрициология очной и заочной форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

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

Вид дополнительного задания для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания по теме: «Ведение личного кабинета» в части заполнения Портфолио обучающегося	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«ФТД.01 Использование электронной информационно-образовательной  
среды РГУФКСМиТ»**

Направление подготовки 49.04.03 Спорт

Направленность: *Спортивная нутрициология*

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2021-2022 г.

Москва – 2020 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1 зачетную единицу.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1 семестр.
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** включение обучающихся в информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ, содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участию в содержании своего профессионального образования.

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

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

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

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционног	Занятия семинарско	Самостояте льная	Контроль	
1	<b>Тема 1.</b> Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	1	1		8		
2	<b>Тема 2.</b> Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	1	1		6		
3	<b>Тема 3.</b> Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	1		2	8		
4	<b>Тема 4.</b> Функционирование современных	1		2	8		

	профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ						
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Тема 1.</b> Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>10</b>		
<b>2</b>	<b>Тема 2.</b> Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>8</b>		
<b>3</b>	<b>Тема 3.</b> Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>		
<b>4</b>	<b>Тема 4.</b> Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>6</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		<b>зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.01 Использование электронной информационно-  
образовательной среды РУС ГЦОЛИФК»**

Направление подготовки 49.04.03 Спорт

Направленность: *Спортивная нутрициология*

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2023-2025 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий  
Протокол № 02 от «16» сентября 2020 г.

Составители:

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

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этапы формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	1	1
УК-6.2.	Знает возможные сферы и направления профессиональной самореализации	1	1
УК-6.3.	Умеет оценивать результаты собственной профессиональной деятельности, вносить в нее коррективы	1	1

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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



## Очная форма обучения

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

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Тема 1.</b> Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РУС ГЦОЛИФК	1	1	0,5	10		
2	<b>Тема 2.</b> Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РУС ГЦОЛИФК	1	1		8		
3	<b>Тема 3.</b> Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РУС ГЦОЛИФК. Ведение личного кабинета обучающегося	1	0,5	1	6		
4	<b>Тема 4.</b> Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РУС ГЦОЛИФК	1	1,5	0,5	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		<b>зачет</b>

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

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

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

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

### Перечень вопросов для проведения собеседования с обучающимися:

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

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

#### **а) Основная литература:**

1. Попов, А.Н. Научно-методическое обеспечение формирования психоэмоциональной готовности студентов к саморазвитию в условиях образовательного пространства ВУЗа [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.Г. Струков, А.А. Архипов, А.Н. Попов .— : [Б.и.], 2018 .— 120 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/647007>.

[http://lib.sportedu.ru/Document.idc?](http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=289327&DocQuerID=11761071&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=)

[DocID=289327&DocQuerID=11761071&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=](http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=289327&DocQuerID=11761071&DocTypeID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=)

2. Искусство, наука, образование: траектории творчества современной России: сб. научных статей и материалов заседаний круглых столов / А.С. Макурина .— 2019 .— 341 с. — ISBN 978-5-94934-084-4 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713358>.

3. Куприянов, Д. В. Информационное и технологическое обеспечение профессиональной деятельности : учебник и практикум для вузов / Д. В. Куприянов. — Москва : Юрайт, 2023. — 255 с. <https://urait.ru/bcode/511976>.

4. Киселев, Г. М. Информационные технологии в педагогическом образовании : учебник / Г. М. Киселев, Р. В. Бочкова. — 4-е изд., стер. — Москва : Дашков и К°, 2021. — 304 с. : ил. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684291>.

#### **б) Дополнительная литература:**

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

2. Технологии электронного обучения в высшей школе [Электронный ресурс] / С.Ф. Шляпина // Сибирский учитель .— 2016 .— №3 .— С. 12-15 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/501494>.

3. Состояние проблемы реализации индивидуальных образовательных траекторий студентов в высшей школе [Электронный ресурс] / Н.Ю. Шапошникова // Наука о человеке: гуманитарные исследования. .— 2016 .— №2(24) .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/452298>.

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

<http://lib.sportedu.ru/> - Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту

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

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

- 1) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
- 4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

**Электронные библиотечные системы:**

- 1) [Электронная библиотечная система «Руконт» \(lib.rucont.ru\).](http://lib.rucont.ru/)
- 2) [Университетская библиотека ONLINE \(biblioclub.ru\).](http://biblioclub.ru/)
- 3) ЭБС "ЮРАЙТ". ЭБС "Университетская библиотека онлайн" <https://urait.ru/>

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

[Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\).](http://informio.ru/)

[Портал Федеральных государственных образовательных стандартов – информационная система \(fgos.ru\)](http://fgos.ru/)

[Реестр примерных основных образовательных программ СПО – информационная система \(reestrspo.firpo.ru\)](http://reestrspo.firpo.ru/)

[Реестр профстандартов Минтруда РФ – информационная система \(profstandart.rosmintrud.ru\)](http://profstandart.rosmintrud.ru/)

[Федеральный портал Российское образование – информационная система \(edu.ru\)](http://edu.ru/)

[Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система \(garant.ru\)](http://garant.ru/)

Министерство Спорта РФ. Новости <https://www.minsport.gov.ru/press-center/news/?category=news>

Министерство науки и высшего образования РФ. Новости. <https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/novosti-ministerstva/>

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» <https://gtsolifk.ru/>

ЭИОС «ГЦОЛИФК» <https://lms.sportedu.ru/>

Личный кабинет студента <https://webpr.sportedu.ru/user/sign-in/login?referrer=%2Fsite%2Findex>

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

[Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\).](http://informio.ru/)

[Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных \(insportexpo.com\)](http://insportexpo.com/)

[Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных \(minsport.gov.ru\)](http://minsport.gov.ru/)

[Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных \(minsport.gov.ru\)](http://minsport.gov.ru/)

[Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных \(sportrf.gov.ru\)](http://sportrf.gov.ru/)

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **«Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК»** для обучающихся Института научно-педагогического образования РУС ГЦОЛИФК 1 курса, направления подготовки 49.04.03 *Спорт* направленность: *Спортивная нутрициология очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

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

*Вид дополнительного задания для обучающихся, пропустивших занятия*

	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания по теме: «Ведение личного кабинета» в части заполнения Портфолио обучающегося	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«ФТД.01 Использование электронной информационно-образовательной  
среды РУС ГЦОЛИФК»**

Направление подготовки 49.04.03 Спорт

Направленность: *Спортивная нутрициология*

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2023-2025 г.

Москва – 2020 г.



1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1 зачетную единицу.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1 семестр.
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** включение обучающихся в информационно-образовательную среду РУС ГЦОЛИФК, содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участию в содержании своего профессионального образования.

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

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

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

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционног	Занятия семинарско	Самостояте льная	Контроль	
1	<b>Тема 1.</b> Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РУС ГЦОЛИФК	1	1		8		
2	<b>Тема 2.</b> Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РУС ГЦОЛИФК	1	1		6		
3	<b>Тема 3.</b> Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РУС ГЦОЛИФК. Ведение личного кабинета обучающегося	1		2	8		
4	<b>Тема 4.</b> Функционирование современных	1		2	8		

	профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РУС ГЦОЛИФК						
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Тема 1.</b> Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РУС ГЦОЛИФК	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>10</b>		
<b>2</b>	<b>Тема 2.</b> Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РУС ГЦОЛИФК	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>8</b>		
<b>3</b>	<b>Тема 3.</b> Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РУС ГЦОЛИФК. Ведение личного кабинета обучающегося	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>		
<b>4</b>	<b>Тема 4.</b> Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РУС ГЦОЛИФК	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>6</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		<b>зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

**Кафедра** Теории и методики адаптивной физической культуры

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

**«ФТД.В.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями здоровья»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.04. 03 Спорт**  
(код и наименование)

Магистерская программа: «Спортивная нутрициология»

Уровень образования: *магистратура*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021-2025 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
института научно-педагогического образования  
Протокол № 02 от «21» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики адаптивной физической культуры  
Протокол № 3 от «29» сентября 2020г.

Составитель:

Кичигина О.Ю., ст преподаватель каф. ТиМ АФК

---

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

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

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

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

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

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

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

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует как ускорению адаптации студентов с ОВЗ в процесс обучения в ВУЗе, так и формированию первичных понятий об особенностях и потребностях людей с ОВЗ и способах эффективного взаимодействия с ними у всех обучающихся.

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

<b>Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>	<b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b>		
	<b>Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции</b>	<b>Очная форма обучения</b>	<b>Заочная форма обучения</b>	<b>обучения (ускоренное обучение)<sup>1</sup></b>
<b>УК-3</b>	<b>Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>УК-3.1</b>	<b>Знает методы и способы управления персоналом.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>УК-3.3</b>	<b>Уметь: - использовать групповые формы принятия решений;</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

---

<sup>1</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.

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

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

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

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ</b>	2	2	2	20		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп инвалидов и лиц с ОВЗ. Анализ коммуникативных навыков.	2	2		10		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2		2	10		
4	<b>РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе</b>	2			36		
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения	2			12		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха	2			12		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата	2			12		
8	<b>РАЗДЕЛ 3. Адаптивное физическое воспитание как средство восстановления учебной работоспособности.</b>	2		2	10		
9	Тема 6. Принципы построения физкультурных пауз для различных нозологических групп.	2		2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>66</b>		<b>Зачёт</b>



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

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

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

Зачет проводится в форме собеседования по следующим вопросам:

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

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

а) Основная литература:

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

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

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

б) Дополнительная литература:

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

2. Гончарова, В.Г. Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях непрерывного инклюзивного образования: монография / В.Г. Гончарова, В.Г. Подопригора, С.И. Гончарова ; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. – 248 с. : табл, схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435603> . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-3133-7. – Текст : электронный.

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

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

1. <https://lms.sportedu.ru/>.  
2. <http://rumc.sportedu.ru/>  
3. <https://elibrary.ru/>.  
4. Инклюзивное образование.пф <https://xn--80aabcdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/>.

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

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

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 1) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
- 4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

**Электронные библиотечные системы:**

- 2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).
- 3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

- Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)

Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система (elibrary.ru)

Медицинская информационная платформа "МедЭлемент" – информационная система (medelement.com)

- Медицинская информационная сеть – информационная система (medicinform.net)  
- Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс (sportmedicine.ru)

- Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА – электронный образовательный ресурс (rusada.ru)

- Издательский дом «Медиа Сфера» - электронный образовательный ресурс (mediasphera.ru)

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)

2. Всемирная организация здравоохранения – профессиональная база данных (who.int.ru)

3. Web-медицина - профессиональная база данных (webmed.irkutsk.ru).

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Интернет для проведения занятий лекционного и семинарского типов.

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья для обучающихся Института научно-педагогического образования РГУФКСМиТ 1 курса, направления подготовки **49.04. 03 Спорт** профиль: Спортивная нутрициология

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики адаптивной физической культуры

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

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

Для очной формы обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Проектное моделирование ситуационной задачи на взаимодействие с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность	24	20
2	Проектное моделирование ситуационной задачи по использованию специального материально-технического оборудования для обучения лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья или инвалидность	26	20
3	Написание реферата по одной из предлагаемых тем	28	22
4	Посещаемость	Весь период	16. X 18 зан. = 186.
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

## Для заочной формы обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Проектное моделирование ситуационной задачи на взаимодействие с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность	24	25
2	Проектное моделирование ситуационной задачи по использованию специального материально-технического оборудования для обучения лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья или инвалидность	26	25
3	Написание реферата по одной из предлагаемых тем	28	30
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Реферат по пропущенной(ым) теме(ам)	20

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



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

**Кафедра Теория и методика адаптивной физической культуры**

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

**«ФТД.В.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями  
здоровья»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

**Направление подготовки: 49.04. 03 Спорт**

(код и наименование)

**Магистерская программа: «Спортивная нутрициология»**

**Уровень образования: магистратура**

**Форма обучения: очная и заочная**

**Год набора 2021-2025 г.**

**Москва – 2020 г.**

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачётные единицы.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 2семестр.
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины (модуля) «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» является: социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ к особенностям учебно-педагогического процесса в РГУФКСМиТ.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

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	форма обучения (ускоренное обучение) <sup>2</sup>
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	2	2	
УК-3.1	Знает методы и способы управления персоналом.	2	2	
УК-3.3	Уметь: - использовать групповые формы принятия решений;	2	2	

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

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

<sup>2</sup> Заполняется при наличии ускоренного обучения.



очная форма обучения

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

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ</b>	2	2	2	20		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп инвалидов и лиц с ОВЗ. Анализ коммуникативных навыков.	2	2		10		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2		2	10		
4	<b>РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе</b>	2			36		
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения	2			12		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха	2			12		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата	2			12		
8	<b>РАЗДЕЛ 3. Адаптивное физическое воспитание как средство восстановления учебной работоспособности.</b>	2		2	10		
9	Тема 6. Принципы построения физкультурных пауз для различных нозологических групп.	2		2	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>66</b>		<b>Зачёт</b>