

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**« Б1.В.ДВ.01.02 Водные виды спорта
(гребной и парусный спорт, рафтинг)»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивно-оздоровительный туризм»
«Менеджмент рекреации и туризма»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Водные виды спорта
(гребной и парусный спорт, рафтинг)»
утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от « 26 » сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова
(наименование)
Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова
(наименование)
Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова
(наименование)
Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова
(наименование)
Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г.

Составитель:

Михайлова Т.В. кпн., профессор, заведующий кафедрой Теории и методики
гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова; Долгова Е.В. кпн. доцент
кафедры; Епифанов К.Н. кпн. доцент кафедры; Захрямина Л.Н.
преподаватель кафедры; Крылов Л.Ю. старший преподаватель кафедры.
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины (модуля) «Водные виды спорта (гребной и парусный спорт, рафтинг)»

Цель освоения дисциплины курс по выбору «Водные виды спорта (гребной и парусный спорт, рафтинг)» является:

- овладение будущими бакалаврами основными теоретическими знаниями, базовыми практическими умениями в области гребного, парусного спорта и рафтинга;
- овладение определенным комплексом специальных знаний по гребному спорту, парусному спорту и рафтингу для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма;
- умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины «Водные виды спорта (гребной и парусный спорт, рафтинг)» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки 49.03.03«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» профиль «Менеджмент рекреации и туризма» и «Спортивно-оздоровительный туризм». Учебный процесс по программе проводится в виде теоретических и практических учебных занятий и самостоятельной работы.

Программа дисциплины «Водные виды спорта (гребной и парусный спорт, рафтинг)» тесно связана с предметами учебного плана подготовки бакалавров по соответствующему направлению подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Строится, на основе современных

образовательных технологий. Знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися студентами, способствуют формированию различных профессиональных компетенций необходимых для самостоятельной профессиональной педагогической деятельности.

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

Шифр компетенции / код индикаторов достижения компетенций	Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенций / наименование индикатора достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	6	8
УК-7.3	<i>Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;</i>	6	8
УК-7.6.	<i>Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</i>	6	8
УК-7.9.	<i>Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;</i>	6	8

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) 6 семестр
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории и методики гребного и парусного спорта, рафтинга рекреационно-оздоровительной направленности	6	2	6	18		
	Тема 1.1 Водные виды спорта в системе физического воспитания	6			2		
	Тема 1.2. История водных видов спорта (гребной и парусный спорт, рафтинг)	6	0,5		4		
	Тема 1.3. Организация спортивно-массовой работы по водным видам спорта в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	6	0,5	2	4		
	Тема 1.4 Техника безопасности на занятиях водными видами спорта		0,5	2	4		
	Тема 1.5. Спортивный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям	6	0,5	2	4		
	Раздел 2. Основы теории техники водных видов спорта	6	1	12	18		
	Тема 2.1. Основы теории техники гребных видов спорта	6	0,5	4	6		
	Тема 2.2. Основы теории техники парусного спорта	6	0,5	4	6		
	Тема 2.3. Основы теории техники рафтинга	6		4	6		
2	Раздел 3. Методика обучения технике водных видов спорта.	6	0,5	12	18		
	Тема 3.1 Обучение технике гребным видам спорта.	6		4	6		
	Тема 3.2. Обучение технике парусного спорта.	6		4	6		

	Тема 3.3. Рафтинг как активный вид отдыха и экстремальный вид туризма. Сплав по рекам.		0,5	4	6		
	Раздел 4. Общая характеристика методики занятий водными видами спорта рекреационно-оздоровительной направленности	6	0,5	2	18		
	Тема 4.1. Совершенствование физических качеств в водных видах спорта	6		1	6		
	Тема 4.2. Профилактика простудных заболеваний, переохлаждений и травматизма. Закаливание организма.			0,5	6		
	Тема 4.3. Опасности, подстерегающие спортсмена при попадании в воду. Безопасность на воде и оказание первой помощи.		0,5	0,5	6		
Итого: 108 часов, 3 з. е.			4	32	72		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) 8 семестр
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории и методики гребного и парусного спорта, рафтинга рекреационно-оздоровительной направленности	8	2		32		
	Тема 1.1 Водные виды спорта в системе физического воспитания	8			8		
	Тема 1.2. История водных видов спорта (гребной и парусный спорт, рафтинг)	8	0,5		6		
	Тема 1.3. Организация спортивно-массовой работы по водным видам спорта в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях,	8	0,5		6		

	домах отдыха						
	Тема 1.4 Техника безопасности на занятиях водными видами спорта	8	0,5		6		
	Тема 1.5. Спортивный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям	8	0,5		6		
	Раздел 2. Основы теории техники водных видов спорта	8		3	24		
	Тема 2.1. Основы теории техники гребных видов спорта	8		1	8		
	Тема 2.2. Основы теории техники парусного спорта	8		1	8		
	Тема 2.3. Основы теории техники рафтинга	8		1	8		
2	Раздел 3. Методика обучения технике водных видов спорта.	8		3	18		
	Тема 3.1 Обучение технике гребным видам спорта.	8		1	6		
	Тема 3.2. Обучение технике парусного спорта.	8		1	6		
	Тема 3.3. Рафтинг как активный вид отдыха и экстремальный вид туризма. Сплав по рекам.	8		1	6		
	Раздел 4. Общая характеристика методики занятий водными видами спорта рекреационно-оздоровительной направленности	8		2	24		
	Тема 4.1. Совершенствование физических качеств в водных видах спорта	8		1	8		
	Тема 4.2. Профилактика простудных заболеваний, переохлаждений и травматизма. Закаливание организма.	8		0,5	8		
	Тема 4.3. Опасности, подстерегающие спортсмена при попадании в воду. Безопасность на воде и оказание первой помощи.	8		0,5	8		
Итого: 108 часов, 3 з. е.			2	8	98		Зачет

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю).

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

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Характеристика видов гребного и парусного спорта.
2. Значение массовости гребного и парусного спорта, рафтинга среди населения.
3. Гребные суда - как средство передвижения и сплава по рекам.
4. Первые спортивные гребные клубы.
5. Первые международные соревнования по гребному спорту.
6. Современное состояние гребного спорта в России и за рубежом.
7. Настройка и подготовка гребного и парусного инвентаря, (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и погодных условий).
8. Понятие техника и стиль в гребном спорте.
9. Силы, влияющие на скорость лодки и скорость перемещения гребца.
10. Понятие темпа и ритма в гребном спорте.
11. Основное положение гребца в лодке.
12. Периоды и фазы гребкового цикла.
13. Снаряжение и оборудование для рафтинга, экипировка рафтеров.
14. Задачи, средства и методы обучения в водных видах спорта.
15. Формирование двигательного навыка в гребном спорте.
16. Единый цикл гребка (захват, середина, конец проводки).
17. Ошибки в технике гребли и методы их исправления.
18. Совершенствование техники гребли на безуклюжих судах.
19. Предупреждение ошибок в технике гребных видов спорта.
20. Организационная подготовка к туристическому походу.
21. Походное снаряжение.

- 22.Комплектование судов и экипажей.
- 23.Распорядок дня в туристическом походе.
- 24.Лоция туриста.
- 25.Классификация гребных трасс.
26. Сплав по рекам Подмосковья.
- 27.Требования, предъявляемые к современным гоночным трассам.
- 29.Требования, предъявляемые к местам проведения спортивно-массовых мероприятий на воде.
- 30.Характеристики ходовых качеств, гребных судов.
- 31.Наладка и подбор инвентаря в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.
- 32.Правила плавания по судоходным путям России.
- 33.Знаки береговой обстановки, правила прохождения мостов, шлюзов, переправ.
34. Техника безопасности и оказание помощи спортсменам терпящим бедствие на воде.
35. Особенности организации занятий водными видами спорта.
36. Естественные и искусственные препятствия.
37. Положение о соревнованиях, смета расходов на проведение соревнований.
38. Соблюдение правил техники безопасности при проведении туристических мероприятий.
39. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
40. Организация и проведение соревнований в водных видах спорта.

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

а) Основная литература:

- 1.Баранова, М.В. Обоснование организации занятий прикладным плаванием при начальном обучении в гребном спорте / Баранова М.В.,

- Егоренко Л.А. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2 (168). -
Режим доступа: <https://lesgaft-notes.spb.ru/files/2-168-2019/p26-31.pdf>
2. Гункель Ф. 333 совета яхтсменам / Ф. Гункель - М.: Аякс-Пресс, 2014. -
 3. Дас Р. Маневры под парусами / Р. Дас – М.: Аякс-Пресс, 2014. – 138 с.
 4. Денк Р. Школа паруса в вопросах и ответах / Р. Денк – М. : Аякс-Пресс, 2014. – 128 с.
 5. Деянова А. В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А. В. Деянова – М.: ВФПС, 2013. – 104 с.
 6. Дубейковский Л.В. Чувство ветра / Л.В. Дубейковский. – М.: 2016. – 96 с
 7. Лифанов А.А., Салахияев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие.- Казань, КФУ, 2015- 52с.
 8. Матвеев Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. М.: Из-во Академия, 2019.
 9. Теория и методика спортивного туризма: учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с.
Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/271139/info>
 10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. 13-е изд., М.: Академия, 2016.
 11. Хоутон Д. Ветровая стратегия / Д. Хоутон, Ф. Кэмпбелл. – Нижний Новгород: Деком, 2015. – 144 с.
- б) Дополнительная литература:
1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма – М.: Водный туризм. 94с.
 2. Бубнов В.Г. Бубнова Н.В., Атлас добровольного спасателя: первая медицинская помощь на месте происшествия. – М.: АСТ Астрель, 2006.
 3. Веткин В.А. Водные спортивные походы: как управлять уровнем их опасности. - М.: Советский Спорт, 2011.
 4. Водные и подводные виды спорта / М.Н. Максимова, С.Н. Фролов, О.И. Попов; ред. Н.Ж. Булакова.— Москва : ТВТ Дивизион, 2020 .— 328 с. :

ил. <https://lib.rucont.ru/efd/807654/info>

5. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; / под ред. Т.В. Михайловой - М.:Издательский центр «Академия»,2006. – 400с.
6. Гребля на байдарках и каноэ. Краткая спортивная энциклопедия. Плеханов Ю.А. «Олимпия Пресс» 2004 год.
7. Долгова Е.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России: Методическая разработка для студентов РГУФКа / Долгова Е.В., Михайлова Т.В.- М.: 2004.
8. Должко Г.П. Основы туризма: учебное пособ.- Ростов-на-дону Феникс, 2009- 320с.
9. Дунаев А.Ф. «Академическая гребля», Лениздат; 1990 год.
- 10.Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах. М.: ГЦОЛИФК, 1991.
- 11.Кужель Ю. А. Парусный спорт и туризм. – М.: АСТ, 2001. – 224 с.
12. Слейт Все о парусном спорте М.: Астрель АСТ, 2005.8. Правила соревнований по рафтингу. М.: 2010.
13. Снаряжение туриста водника / ред. В.Н. Григорьева. - М.: Профиздат, 1986. – 205 с.
14. Специализированные сооружения для водных видов спорта. Бурлаков И.Р., Неминуций Г.П. 1998 год.
15. Томилин К.Г. Водные виды рекреации, учебное пособие – Сочи РИО СГУТиКД , 2004 – 149с.
16. Энциклопедия экстремального спорта М.: Эксмо пресс, 2002, 255с.
- 17.Алексеев А.А. Питание в туристском походе. <http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
- 18.Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm <http://hibar.atxt.narod.ru/organiz/index.html>

- 19.Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001 г. <http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html>
- 20.Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm
- 21.Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
- 22.Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. <http://skitalets.ru/books/brod.exe>
- 23.Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. http://skitalets.ru/books/pitaniye_shiman/index.htm <http://hibaratxt.narod.ru/pitaniye/index.html>
- 24.Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста.<http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html> http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>
- 25.Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные.http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Федерация гребного спорта России. <https://www.rowing.ru>
2. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ. <https://www.kayak-canoe.ru>
3. Министерство спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru>
4. Министерство образования и науки РФ. <https://www.minobrnauki.gov.ru>
5. Всероссийская Федерация парусного спорта.<https://www.rusyf.ru>

Электронные ресурсы:

26. www.panasia.ru Рафтинг в России.

27. www.turpoezdka.com

28. www.waterbazaar.ru История яхтинга.

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

1. Национальный цифровой ресурс «Рукоп» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>
3. Портал «Информио» – профессиональная база Информационный данных, информационная справочная и поисковая система <https://www.informio.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

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

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

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

1. Учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература (методический кабинет кафедры).

2. Специальная периодическая литература и другие периодические информационные материалы (библиотека РГУФКСМиТ).

3. Учебно-методические материалы, подготовленные и выпущенные преподавателями кафедры (методический кабинет кафедры).

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

5. Экспонаты музея РГУФКСМиТ.

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

7. Диск CD- ROM, ООО " Кордис Медиа" по заказу Федерации гребного спорта РФ, М.;, 2002.

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

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

10. Мультимедийный учебник «Биомеханика гребли» В. Клешнева, 1999-2007 гг.
11. Мультимедийный учебник А.Н. Беркутов «Академическая гребля»
12. Видеозаписи Олимпийских игр.
13. Видеозаписи соревнований по академической гребле между Кембриджским и Оксфордским университетами (2001-2019 гг.)
14. Видеозаписи этапов Кубка Мира по гребле на байдарках и каноэ (2003- 2019 гг.)
15. Видеозаписи этапов Кубка Мира по академической гребле (2003-2019 гг.)
16. Видеозаписи международных парусных регат (2003- 2019 гг.)

Научная аппаратура:

- электронный комплекс В. Клешнева «Электронный тренер»
Регистрация темпа, ритма, скорости, усилия на весле, передача усилия на экран монитора и регистрация кривой
- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR
 - Гребной эргометр, гребные тренажеры Concept-2
- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi (5 комплектов)
- Дыхательный тренажер «Power Breathe» СПОРТ (5 комплектов)
- Многофункциональный секундомер
- Видеокамера «Panasonic»

А также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ
Компьютерный класс

- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г
- Компьютер офисный
- Ноутбук, принтер, сканер.

Перечень помещений Медико-биологического корпуса:

Аудитория № 321а

Методический кабинет №322

Лаборатория кафедры №324

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) курса по выбору «Водные виды спорта (гребной и парусный спорт, рафтинг)» обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм» очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: Зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре по теме: «Общие основы теории и методики гребного и парусного спорта, рафтинга в рекреационной и оздоровительной направленности»	23 неделя	10
2	Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях водными видами спорта»	24 неделя	15
3	Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных видов спорта»	25 неделя	15
4	Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение водных видов спорта»	26 неделя	15
5	Написание реферата по теме: «Водные виды спорта в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»	27 неделя	15
6	Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла)	В течение семестра	10
7	Сдача зачёта	28 неделя	20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника	10

	<i>безопасности на занятиях водными видами спорта»</i>	
2	<i>Написание реферата тема: «Водные виды спорта в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение водных видов спорта»</i>	10
4	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных видов спорта»</i>	10
5	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу 5 теме: «Водные виды спорта в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) курса по выбору «Водные виды спорта (гребной и парусный спорт, рафтинг)» обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (профилю) «Менеджмент рекреации и туризма» заочная форма обучения

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *Зачет*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре по теме: «Общие основы теории и методики гребного и парусного спорта, рафтинга в рекреационной и оздоровительной направленности»</i>		10
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях водными видами спорта»</i>		15
3	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных видов спорта»</i>		15
4	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение водных видов спорта»</i>		15
5	<i>Написание реферата по теме: «Водные виды спорта в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»</i>		15
6	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,6 балла)</i>		10
7	<i>Сдача зачёта</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях водными видами спорта»</i>	10

2	Написание реферата тема: «Водные виды спорта в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»	10
3	Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение водных видов спорта»	10
4	Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных видов спорта»	10
5	Выполнение практического задания №3 по разделу 5 теме: «Водные виды спорта в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»	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.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

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

**«Б1.В.ДВ.01.02 Водные виды спорта
(гребной и парусный спорт, рафтинг)»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.03. «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
(код и наименование)

Направленность: «Спортивно-оздоровительный туризм»
«Менеджмент рекреации и туризма»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

2. Семестр освоения дисциплины (модуля): 6 семестр – очная форма обучения; 8 семестр – заочная форма обучения

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Познакомить студентов со спецификой двигательной и функциональной деятельностью в водных видах спорта, средствами и методами организации занятий гребным и парусным спортом, рафтингом организацией проведения водных прогулок и походов. Овладение комплексом основных и специальных теоретических знаний и базовых практических умений в водных видах спорта.

Раскрыть понимание, сущность и социальную значимость водных видов спорта в системе оздоровительных мероприятий на воде (гармоничного саморазвития, укрепления здоровья, физического самосовершенствования и здорового образа жизни).

Дать представление об истории, теории и методике в гребных и парусных видах спорта, технике безопасности занятий на воде, профилактике травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Уметь применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими универсальными компетенциями:

Шифр компетенции / код индикаторов достижения компетенций	Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенций / наименование индикатора достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	6	8
УК-7.3	Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;	6	8
УК-7.6.	Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;	6	8
УК-7.9.	Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;	6	8

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам) 6 семестр
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории и методики гребного и парусного спорта, рафтинга рекреационно-оздоровительной направленности	6	2	6	18		

	Тема 1.1 Водные виды спорта в системе физического воспитания	6			2		
	Тема 1.2. История водных видов спорта (гребной и парусный спорт, рафтинг)	6	0,5		4		
	Тема 1.3. Организация спортивно-массовой работы по водным видам спорта в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	6	0,5	2	4		
	Тема 1.4 Техника безопасности на занятиях водными видами спорта		0,5	2	4		
	Тема 1.5. Спортивный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям	6	0,5	2	4		
	Раздел 2. Основы теории техники водных видов спорта	6	1	12	18		
	Тема 2.1. Основы теории техники гребных видов спорта	6	0,5	4	6		
	Тема 2.2. Основы теории техники парусного спорта	6	0,5	4	6		
	Тема 2.3. Основы теории техники рафтинга	6		4	6		
2	Раздел 3. Методика обучения технике водных видов спорта.	6	0,5	12	18		
	Тема 3.1 Обучение технике гребным видам спорта.	6		4	6		
	Тема 3.2. Обучение технике парусного спорта.	6		4	6		
	Тема 3.3. Рафтинг как активный вид отдыха и экстремальный вид туризма. Сплав по рекам.		0,5	4	6		
	Раздел 4. Общая характеристика методики занятий водными видами спорта рекреационно-оздоровительной направленности	6	0,5	2	18		
	Тема 4.1. Совершенствование физических качеств в водных видах спорта	6		1	6		
	Тема 4.2. Профилактика простудных заболеваний, переохлаждений и травматизма. Закаливание организма.			0,5	6		
	Тема 4.3. Опасности, подстерегающие спортсмена при попадании в воду. Безопасность на воде и оказание первой помощи.		0,5	0,5	6		

Итого: 108 часов, 3 з. е.		4	32	72		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) 8 семестр
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории и методики гребного и парусного спорта, рафтинга рекреационно-оздоровительной направленности	8	2		32		
	Тема 1.1 Водные виды спорта в системе физического воспитания	8			8		
	Тема 1.2. История водных видов спорта (гребной и парусный спорт, рафтинг)	8	0,5		6		
	Тема 1.3. Организация спортивно-массовой работы по водным видам спорта в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	8	0,5		6		
	Тема 1.4 Техника безопасности на занятиях водными видами спорта	8	0,5		6		
	Тема 1.5. Спортивный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочным занятиям	8	0,5		6		
	Раздел 2. Основы теории техники водных видов спорта	8		3	24		
	Тема 2.1. Основы теории техники гребных видов спорта	8		1	8		
	Тема 2.2. Основы теории техники парусного спорта	8		1	8		
	Тема 2.3. Основы теории техники рафтинга	8		1	8		
2	Раздел 3. Методика обучения технике водных видов спорта.	8		3	18		

	Тема 3.1 Обучение технике гребным видам спорта.	8		1	6		
	Тема 3.2. Обучение технике парусного спорта.	8		1	6		
	Тема 3.3. Рафтинг как активный вид отдыха и экстремальный вид туризма. Сплав по рекам.	8		1	6		
	Раздел 4. Общая характеристика методики занятий водными видами спорта рекреационно-оздоровительной направленности	8		2	24		
	Тема 4.1. Совершенствование физических качеств в водных видах спорта	8		1	8		
	Тема 4.2. Профилактика простудных заболеваний, переохлаждений и травматизма. Закаливание организма.	8		0,5	8		
	Тема 4.3. Опасности, подстерегающие спортсмена при попадании в воду. Безопасность на воде и оказание первой помощи.	8		0,5	8		
Итого: 108 часов, 3 з. е.			2	8	98		Зачет

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ДВ.02.01 Тренажерные технологии в фитнес индустрии»

Направление подготовки:

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от « 17 » сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от « __ » _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от « __ » _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от « __ » _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от « __ » _____ 20__ г.

Составитель:

Сиднева Лариса Валентиновна – доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, кандидат педагогических наук

Гониянц Степан Александрович – профессор кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, кандидат педагогических наук

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Тренажерные технологии в фитнес индустрии» является сформировать у бакалавров базовые умения и навыки для проведения программ различной направленности современного фитнеса в тренажерном зале, а также ознакомление с новыми технологиями, применяемыми в фитнес индустрии. Одновременно – сформировать теоретико-методические знания дисциплины «Тренажерные технологии в фитнес индустрии» и содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств и мотивации на профессиональный рост и развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилю *Менеджмент рекреации и туризма, Спортивно-оздоровительный туризм*

Дисциплина «Тренажерные технологии в фитнес индустрии» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательного процесса.

Дисциплина «Тренажерные технологии в фитнес индустрии» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах – «Введение в профессиональную деятельность» и «Виды фитнес-гимнастики»;
- дисциплина «Тренажерные технологии в фитнес индустрии» реализуется параллельно с дисциплинами «Менеджмент рекреативно-оздоровительной деятельности» и «Теория и методика физической рекреации», органично дополняя и расширяя их, а также параллельно с педагогической практикой.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	8	10
УК-7.1	Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности	8	10

УК-7.6	<i>Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности</i>	8	10
УК-7.9	<i>Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;</i>	8	10

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	Классификация современных видов тренажерных устройств и санитарно-гигиенические и эксплуатационные требования к ним.	8	2	4	8		
2	Аэробная тренировка. Выносливость. Мышечная адаптация. Кардиоваскулярная и респираторная адаптация.	8		2	8		
3	Техника выполнения упражнений на интегральных тренажерах.	8		4	8		
4	Планирование прогрессирования нагрузок при аэробной тренировке.	8		2	8		
5	Силовая тренировка. Силовые способности. Увеличение мышечной силы. Адаптационные процессы.	8		4	8		
6	Техника выполнения упражнений на элементарных и универсальных тренажерах.	8		2	8		
7	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	8		2	6		
8	Основы персональной тренировки. Методы исследования и контроля. Анкетирование. Интервью. Калиперометрия. Функциональное тестирование. Питание.	8	2	6	10		
9	Комплексирование занятий персонального тренинга на тренажерных устройствах с outdoor, групповыми и аква тренировками.	8		4	4		

10	Занятия со специальными группами на тренажерных устройствах. Занимающиеся с избыточным весом. Люди старшей возрастной группы.	8		2	4		
Итого часов:			4	32	72		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	Классификация современных видов тренажерных устройств и санитарно-гигиенические и эксплуатационные требования к ним.	10	2		8		
2	Аэробная тренировка. Выносливость. Мышечная адаптация. Кардиоваскулярная и респираторная адаптация.	10			10		
3	Техника выполнения упражнений на интегральных тренажерах.	10		2	10		
4	Планирование прогрессирования нагрузок при аэробной тренировке.	10		2	10		
5	Силовая тренировка. Силовые способности. Увеличение мышечной силы. Адаптационные процессы.	10			10		
6	Техника выполнения упражнений на элементарных и универсальных тренажерах.	10			10		
7	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	10			8		
8	Основы персональной тренировки. Методы исследования и контроля. Анкетирование. Интервью. Калиперометрия. Функциональное тестирование. Питание.	10		2	12		
9	Комплексирование занятий персонального тренинга на тренажерных устройствах с outdoor, групповыми и аква тренировками.	10			10		
10	Занятия со специальными группами на тренажерных устройствах. Занимающиеся с избыточным весом. Люди старшей возрастной группы.	10		2	10		
Итого часов:			2	8	98		Зачет

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачету.

1. Раскройте понятие - тренажерные технологии в фитнесе и спортивно-оздоровительном туризме.
2. Охарактеризуйте категориально-понятийный аппарат профессиональной деятельности в сфере тренажерных технологий.
3. Раскройте понятие выносливость как физическое качество человека.
4. Перечислите виды специальной выносливости.
5. Перечислите виды современных интегральных тренажеров, используемых в условиях фитнес клуба для тренировки выносливости.
6. Раскройте понятие сила как физическое качество человека.
7. Опишите основные задачи, решаемые в процессе занятий силовой направленности (тренировки) на тренажерных устройствах.
8. Дайте характеристику занятий, направленных на развитие максимальной, скоростной и силовой выносливости.
9. Перечислите средства силовой подготовки в фитнесе.
10. Опишите концепцию и принципы силовой тренировки на тренажерных устройствах.
11. Перечислите принципы силовой тренировки.
12. Перечислите виды элементарных и универсальных тренажерных устройств, которые используются в фитнесе и спортивно-оздоровительном туризме
13. Опишите основы персональной тренировки на тренажерных устройствах, используемых в фитнесе и спортивно-оздоровительном туризме.
14. Перечислите методы исследования и контроля, используемые в персональной тренировке в фитнесе и спортивно-оздоровительном туризме.

15. Опишите приемы, способы и технологию комплексирования силовой тренировки на тренажерных устройствах с outdoor, групповыми и аква программами.
16. Опишите особенности проведения занятий на тренажерных устройствах для людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и травмах.

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

а) Основная литература

1. Сапожникова, О.В. Фитнес [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / Урал. федер. ун-т, О.В. Сапожникова .— 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2017 .— 143 с. : ил. — ISBN 978-5-9765-3232-8 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/622280>
2. Павлюк, Н.Б. Теория и методика учебно-тренировочного процесса в тренажерном зале [Электронный ресурс] / Н.Б. Павлюк .— Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2016 .— 112 с. — ISBN 978-5-86229-310-4 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/621331>
3. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова .— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 161 с. : ил. — ISBN 978-5-94839-628-6 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/651923>
4. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = Functional Fitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс] : просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка .— М. : Спорт, 2016 .— 177 с. : ил. — Пер. с нем. — ISBN 978-5-906839-14-5 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641362>
5. Медицинское обеспечение фитнеса [Электронный ресурс] / Рубаненко, Буторина // Спортивная медицина: наука и практика .— 2015 .— №1 .— С. 68-76 .— doi: 10.17238/ISSN2223-2524.2015.1.68 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/372942>
6. Факторы риска в современном фитнесе [Электронный ресурс] / Г.А. Макарова [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика .— 2017 .— №3 .— С. 72-78 .— doi: 10.17238/ISSN2223-2524.2017.3.72 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/638242>
7. Большакова, Т.А. Оздоровительная силовая тренировка [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Н.П. Гаськова, В.В.

б) Дополнительная литература

8. Большакова, Т.А. Оздоровительная силовая тренировка [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Н.П. Гаскова, В.В. Большаков, Т.А. Большакова .— Иркутск : Издательство "Мегапринт", 2015 .— 78 с. : ил. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/586503>
9. Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.
10. Материально-техническое обеспечение физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / сост. Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, А. В. Седнев; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – 152 с.: ил., табл. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=573814
11. Методическое пособие персонального тренера в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса. 2008 - 226 с.
12. Милен Шенк Активный стретчинг. – М.: Гранд-Фаир, 2008. – 154с.
13. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие деталированные инструкции... / Дэвид Сэндлер.- М.: Астрель: АСТ, 2009- 143с.
14. Мышцы и сила: большая энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2010. -407 с.
14. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.
15. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Эллен. – М.: Гранд-Фаир, 2003. – 361 с.
16. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.
17. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.
18. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с англ. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.
19. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.

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

1. www.cityfit.ru - Интернет-портал сети спортивных клубов «CityFitness».

2. www.goldsgym.ru – Интернет-портал сети фитнес клубов «Gold Gym».
3. www.fitnessexpert.ru – сайт компании «Фитнес Эксперт».
4. www.fitness-pro.ru - сайт ассоциации профессионалов фитнеса.
5. www.fitness-report.ru - Интернет журнал на русском языке с 2005г. по н.в.
6. www.strata.ru/about.php - сайт компаний «Страта Партнерс»
7. worldclass.ru/wc/russian_fitness_group.php - сайт русской фитнес группы клубов «World Class».
8. <http://www.xfit.ru/mission> - Интернет-портал сети фитнес клубов X-Fit.
9. <http://www.world-gym.com/worldgym> - Интернет-портал международной сети фитнес клубов «World Gym».

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>
3. портал «Информио» – профессиональная база Информационный данных, информационная справочная и поисковая система <https://www.informio.ru/>
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система <https://fgosvo.ru/>
5. Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс <https://www.sportmedicine.ru/books.php>
6. Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система <https://infosport.ru/>
7. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА – электронный образовательный ресурс <http://rusada.ru/>

8. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
9. Федерация спортивного туризма России – информационная система <https://tssr.ru/>
10. Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных <https://sportrf.gov.ru/>
11. Олимпийский комитет России – профессиональная база данных <https://olympic.ru/about-committee/members/federations/summer-sports/>
12. Министерство спорта Российской Федерации. Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных <https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/>
13. Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных <https://minsport.gov.ru/open-ministry/anti-doping/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Видеоматериал методического кабинета кафедры Методики комплексных форм физической культуры
5. Тренажерные устройства – кардио- и силовой направленности

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Тренажерные технологии в фитнес индустрии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса очной формы обучения и 5 курса заочной формы обучения, направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр – очная форма и 10 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	Максимальное кол-во баллов
Тестирование по разделу: «Методика развития выносливости в тренажерном зале с применением кардио оборудования»	24-25	10
Разработать комплекс занятий с применением кардио тренажеров	26	10
Реферирование (подготовка реферата) по теме: «Новые виды тренажерного оборудования, используемого в современном фитнес клубе».	27-28	20
Тестирование по разделу: «Методика занятий на оборудовании силовой направленности в тренажерном зале»	29	10
Разработать комплекс занятий с применением тренажеров силовой направленности	30-31	10
Тестирование по разделу: «Методика подготовки программ персональных занятий с людьми различного уровня физической подготовленности, возраста и пола в тренажерном зале»	32	10
Разработать программу персональных занятий в тренажерном зале	33-35	10
Разработать программу персональных занятий с людьми, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в тренажерном зале	36-38	10
Зачет		10
ИТОГО		100 баллов

Заочная форма обучения

Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
Тестирование по разделу: «Методика развития выносливости в тренажерном зале с применением кардио оборудования»	10
Разработать комплекс занятий с применением кардио тренажеров	10
Реферирование (подготовка реферата) по теме: «Новые виды тренажерного оборудования, используемого в современном фитнес клубе».	20
Тестирование по разделу: «Методика занятий на оборудовании силовой направленности в тренажерном зале»	10
Разработать комплекс занятий с применением тренажеров силовой направленности	10
Тестирование по разделу: «Методика подготовки программ персональных занятий с людьми различного уровня физической подготовленности, возраста и пола в тренажерном зале»	10
Разработать программу персональных занятий в тренажерном зале	10
Разработать программу персональных занятий с людьми, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в тренажерном зале	10
Зачет	10
100 баллов	

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка презентации «Тренажерные технологии в фитнесе и спортивно-оздоровительном туризме»	10
2	Подготовка презентации «Виды современных интегральных тренажеров, используемых в условиях фитнес клуба для тренировки выносливости»	10
3	Подготовка презентации «Виды элементарных и универсальных тренажерных устройств, которые используются в фитнесе и спортивно-оздоровительной туризме»	10
4	Подготовка презентации «Методы исследования и контроля, используемые в персональной тренировке в фитнесе и спортивно-оздоровительном туризме»	10
5	Подготовка презентации «Технологии комплексирования силовой тренировки на тренажерных устройствах с outdoor, групповыми и аква программами»	10
6	Подготовка презентации «Особенности проведения занятий с людьми старшей возрастной группы с использованием тренажерных устройств»	10
7	Анализ оборудования тренажерных залов с сайтов ведущих сетей фитнес-индустрии.	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)».

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

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 рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.В.ДВ.02.01 Тренажерные технологии в фитнес индустрии»

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля): 8 семестр - очная, 10 семестр – заочная форма обучения.**

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

Целью освоения дисциплины «Тренажерные технологии в фитнес индустрии» является сформировать у бакалавров базовые умения и навыки для проведения программ различной направленности современного фитнеса в тренажерном зале, а также ознакомление с новыми технологиями, применяемыми в фитнес индустрии в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» профилю «Менеджмент рекреации и туризма» и «Спортивно-оздоровительный туризм».

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения	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-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	8	10
УК-7.1	<i>Знать Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности</i>	8	10
УК-7.6	<i>Уметь: Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности</i>	8	10
УК-7.9	<i>Владеть: Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;</i>	8	10

5. **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	Классификация современных видов тренажерных устройств и санитарно-гигиенические и эксплуатационные требования к ним.	8	2	4	8		
2	Аэробная тренировка. Выносливость. Мышечная адаптация. Кардиоваскулярная и респираторная адаптация.	8		2	8		
3	Техника выполнения упражнений на интегральных тренажерах.	8		4	8		
4	Планирование прогрессирования нагрузок при аэробной тренировке.	8		2	8		
5	Силовая тренировка. Силовые способности. Увеличение мышечной силы. Адаптационные процессы.	8		4	8		
6	Техника выполнения упражнений на элементарных и универсальных тренажерах.	8		2	8		
7	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	8		2	6		
8	Основы персональной тренировки. Методы исследования и контроля. Анкетирование. Интервью. Калиперометрия. Функциональное тестирование. Питание.	8	2	6	10		
9	Комплексирование занятий персонального тренинга на тренажерных устройствах с outdoor, групповыми и аква тренировками.	8		4	4		
10	Занятия со специальными группами на тренажерных устройствах. Занимающиеся с избыточным весом. Люди старшей возрастной группы.	8		2	4		
Итого часов:			4	32	72		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	Классификация современных видов тренажерных устройств и санитарно-гигиенические и эксплуатационные требования к ним.	10	2		8		
2	Аэробная тренировка. Выносливость. Мышечная адаптация. Кардиоваскулярная и респираторная адаптация.	10			10		
3	Техника выполнения упражнений на интегральных тренажерах.	10		2	10		
4	Планирование прогрессирования нагрузок при аэробной тренировке.	10		2	10		
5	Силовая тренировка. Силовые способности. Увеличение мышечной силы. Адаптационные процессы.	10			10		
6	Техника выполнения упражнений на элементарных и универсальных тренажерах.	10			10		
7	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	10			8		
8	Основы персональной тренировки. Методы исследования и контроля. Анкетирование. Интервью. Калиперометрия. Функциональное тестирование. Питание.	10		2	12		
9	Комплексирование занятий персонального тренинга на тренажерных устройствах с outdoor, групповыми и аква тренировками.	10			10		
10	Занятия со специальными группами на тренажерных устройствах. Занимающиеся с избыточным весом. Люди старшей возрастной группы.	10		2	10		
Итого часов:			2	8	98		Зачет

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ДВ.02.02 Основы скалолазания и альпинизма»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от «17» сентября 2019 г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № ____ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Сыроежин Андрей Сергеевич, старший преподаватель кафедры
«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля) «Основы скалолазания и альпинизма» является: овладение знаниями об особенностях скалолазания и альпинизма, как вида спорта, его классификации и областях прикладного применения; овладение начальными навыками использования альпинистского снаряжения для обеспечения групповой и личной безопасности при работах на высоте; овладение начальными навыками использования снаряжения для обеспечения безопасности при занятиях на искусственном и естественном рельефе; овладения начальными знаниями и умениями передвижения по различным формам естественного и искусственного скального рельефа; овладения начальными знаниями и умениями передвижения по различным формам горного рельефа и обеспечения безопасности передвижения; овладения знаниями о транспортировке пострадавшего с использованием подручных средств в экстремальных условиях горной среды.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Основы скалолазания и альпинизма» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по профилю «Спортивно-оздоровительный туризм» и «Менеджмент рекреации и туризма». Программа дисциплины по выбору «Основы скалолазания и альпинизма» тесно связана с другими дисциплинами ООП. Для освоения данной дисциплины студенту необходимо иметь представление о:

- основах спортивно-оздоровительного туризма.

Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

3Перечень 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	форма — обучения
1	2	3	4	5
УК-7	Способен поддерживать должный уровень			

	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
	УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря; УК-7.3. Знает требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников; УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта; УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений. УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; УК-7.7. Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; УК-7.8. Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности; УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.	8	10	

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	Основы скалолазания		2	16	34		
1.1	История скалолазания в России и за рубежом и его		0,5	-	2		

	состояние в настоящее время.	8					
1.2	Дисциплины в скалолазании, краткая характеристика. Терминология скалолазания		0,5	-	2		
1.3	Снаряжение скалолаза и уход за ним. Технические характеристики.		0,5	-	2		
1.4	Применение различных средств и методов страховки в скалолазании. Узлы и их применение. Элементы техники страховки и само страховки. Обращение с веревкой и другими средствами, обеспечивающими безопасность		-	0,5	8		
1.5	Особенности техники безопасности при проведении тренировок и соревнований на искусственном и естественном рельефах		-	0,5	2		
1.6	Основы техники передвижения по различным видам скального рельефа		-	13	10		
1.7	Общие правила постановки трасс, сравнительные таблицы оценки трудности маршрутов в скалолазании. Схема трассы		-	0,5	2		
1.8	Основы работы с детьми и молодежью на скалодроме		-	0,5	2		
1.9	Особенности работы с коммерческими клиентами на скалодроме		0,5	-	2		
1.10	Методика и практика организации и проведения соревнований по скалолазанию. Судейство соревнований на различных должностях		-	1	2		
2	История альпинизма		0,5	-	2		
3	Взаимосвязь альпинизма со смежными видами спорта		1	1	6		
3.1	Классификация альпинизма. Классификация видов спорта, сформированных на основе альпинизма.		0,5	-	1		
3.2	Виды спорта сформировавшиеся, как система подготовки в альпинизме.		0,5	-	1		

3.3	Виды спорта, сформированные на основе альпинизма и других видов экстремальной деятельности.	-	0,5	2		
3.4	Классификация альпинизма. Классификация видов спорта, сформированных на основе альпинизма.	-	0,5	2		
4	Особенности проведения соревнований в альпинизме и присвоение разрядов	0,5	2	7		
4.1	Организация альп-мероприятия.	-	0,5	1		
4.2	Категорийность альпинистских маршрутов. Составление маршрутного листа.	-	0,5	2		
4.3	Разрядные требования по альпинизму.	0,5	0,5	2		
4.4	Проведение соревнований по альпинизму. Формы проведения соревнования. Классы восхождений.	-	0,5	2		
5	Снаряжение и экипировка для занятий альпинизмом		2	6		
5.1	Бивачное снаряжение	-	0,5	2		
5.2	Снаряжение для обеспечения страховки и самостраховки. Личное и групповое снаряжение.	-	0,5	2		
5.3	Экипировка для занятий альпинизмом. Подбор экипировки в зависимости от климато-географических условий проведения экспедиции.	-	1	2		
6	Прикладное использование альпинистских навыков и техники	-	3	6		
6.1	Альпинистская техника при совершении работ на высотных объектах.	-	1	2		
6.2	Применение альпинистских навыков и техники для совершения научных экспедиций.	-	1	2		
6.2	Применение альпинистской техники и навыков в армии и МЧС.	-	1	2		
7	Основы альпинистской техники	-	8	11		
7.1	Основные узлы,	-	2	3		

	применяемые в альпинизме.					
7.2	Организация страховки и самостраховки. Виды страховки.	-	0,5	2		
7.3	Принципы организации «станций».	-	0,5	2		
7.4	Формы горного рельефа и особенности передвижения по ним, с использованием страховки и самостраховки.	-	4	2		
7.5	Оказание первой помощи, с применением подручных средств и транспортировка пострадавшего.	-	1	2		
Итого часов:			4	32	72	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	Основы скалолазания		0,5	3	48		
1.1	История скалолазания в России и за рубежом и его состояние в настоящее время.		0,5	-	2		
1.2	Дисциплины в скалолазании, краткая характеристика. Терминология скалолазания			-	2		
1.3	Снаряжение скалолаза и уход за ним. Технические характеристики.			-	2		
1.4	Применение различных средств и методов страховки в скалолазании. Узлы и их применение. Элементы техники страховки и самостраховки. Обращение с веревкой и другими средствами, обеспечивающими безопасность		-	3	10		
1.5	Особенности техники безопасности при		-		4		

	проведении тренировок и соревнований на искусственном и естественном рельефах	10					
1.6	Основы техники передвижения по различным видам скального рельефа		-		20		
1.7	Общие правила постановки трасс, сравнительные таблицы оценки трудности маршрутов в скалолазании. Схема трассы		-		2		
1.8	Основы работы с детьми и молодежью на скалодроме		-		2		
1.9	Особенности работы с коммерческими клиентами на скалодроме		-	-	2		
1.10	Методика и практика организации и проведения соревнований по скалолазанию. Судейство соревнований на различных должностях		-	-	2		
2	История альпинизма		0,5	-	4		
3	Взаимосвязь альпинизма со смежными видами спорта		0,5	-	6		
3.1	Классификация альпинизма. Классификация видов спорта, сформированных на основе альпинизма.		0,5	-	1		
3.2	Виды спорта сформировавшиеся, как система подготовки в альпинизме.			-	1		
3.3	Виды спорта, сформированные на основе альпинизма и других видов экстремальной деятельности.			-	2		
3.4	Классификация альпинизма. Классификация видов спорта, сформированных на основе альпинизма.			-	2		
4	Особенности проведения соревнований в альпинизме и присвоение разрядов		0,5	-	8		
4.1	Организация альп-мероприятия.		0,5	-	2		
4.2	Категорийность альпинистских маршрутов. Составление маршрутного листа.			-	2		
4.3	Разрядные требования по			-	2		

	альпинизму.					
4.4	Проведение соревнований по альпинизму. Формы проведения соревнования. Классы восхождений.		-	2		
5	Снаряжение и экипировка для занятий альпинизмом		-	1	8	
5.1	Бивачное снаряжение		-	1	2	
5.2	Снаряжение для обеспечения страховки и само страховки. Личное и групповое снаряжение.		-		2	
5.3	Экипировка для занятий альпинизмом. Подбор экипировки в зависимости от климато-географических условий проведения экспедиции.		-		4	
6	Прикладное использование альпинистских навыков и техники		-	1	6	
6.1	Альпинистская техника при совершении работ на высотных объектах.		-	1	2	
6.2	Применение альпинистских навыков и техники для совершения научных экспедиций.		-		2	
6.2	Применение альпинистской техники и навыков в армии и МЧС.		-		2	
7	Основы альпинистской техники		-	3	18	
7.1	Основные узлы, применяемые в альпинизме.		-	1	4	
7.2	Организация страховки и само страховки. Виды страховки.		-	0,5	4	
7.3	Принципы организации «станций».		-		4	
7.4	Формы горного рельефа и особенности передвижения по ним, с использованием страховки и само страховки.		-	1	2	
7.5	Оказание первой помощи, с применением подручных средств и транспортировка пострадавшего.		-	0,5	4	
Итого часов:		2	8	98		зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Основы скалолазания и альпинизма».

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) «Основы скалолазания и альпинизма».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Основы скалолазания и альпинизма».

1. История скалолазания в России и за рубежом.
2. Характеристика современного скалолазания как вида спорта, виды скалолазания.
3. Снаряжение и экипировка в скалолазании, основные характеристики. Личное снаряжение, правила эксплуатации и хранения снаряжения.
4. Последние модели зарубежных и отечественных фирм-производителей в области экипировки и снаряжения скалолазов.
5. Основы техники передвижения на начальном этапе обучения на различных видах искусственного и естественных рельефов.
6. Основы техники страховки и самостраховки. Обращение с веревкой и другими средствами обеспечивающих безопасность на занятиях.
7. Особенности обучения и тренировки на естественном и искусственном рельефах.
8. Описания маршрутов для скалодромов. Виды искусственных зацепов.
9. Трассы на трудность, боулдеринг и скорость. Тренажеры для скалолазания, их специализация. Скалодромы России, их характеристика. Малые боулдеринговые скалодромы.
10. Анализ технических приемов лазанья по искусственному и естественному рельефу.
11. Методика обучения и тренировки начинающих спортсменов. Основные типы учебно-тренировочных упражнений для овладения умениями и навыками в скалолазании.
12. Методика и практика организации и проведения соревнований по скалолазанию. Судейство соревнований на различных должностях.
13. Методика проведения разборов занятий и соревнований.
14. Базовые навыки и упражнения скалолаза. Навыки фиксации положения и навыки перемещений.
15. Требования к техническим навыкам и физическим качествам скалолаза на начальном этапе обучения.
16. Учебный альпинизм, спортивный альпинизм, прикладной альпинизм – их особенности и области применения
17. Исторические предпосылки возникновения альпинизма
18. История возникновения альпинизма за рубежом
19. История возникновения российского альпинизма
20. Формирование альпинизма в СССР
21. Возникновение альпинизма, как вида спорта
22. Современный этап развития альпинизма в России и за границей

23. История проведения соревнований по альпинизму
24. Исторические особенности формирования правил по альпинизму
25. Возникновение новых видов спорта на основе альпинизма на современном этапе развития
26. Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
27. Климатогеографические особенности горной среды
28. Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
29. Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности
30. Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
31. Обеспечение безопасности во время занятий альпинизмом
32. Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
33. Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
34. Карабины и их применение
35. Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
36. Тормозные устройства: виды и применение
37. Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)
38. Современная обувь для занятий альпинизмом
39. Одежда для занятий альпинизмом
40. Бивачное снаряжение
41. Техника передвижения по скальному рельефу
42. Техника передвижения по снежному рельефу
43. Техника передвижения по ледовому рельефу
44. Преодоление травяных и осыпных склонов
45. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
46. Работа связки на сложном горном рельефе
47. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
48. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
49. Устройство бивака на ледовом рельефе
50. Устройство бивака на снежном рельефе
51. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
52. Травмы опорно-двигательного аппарата во время занятий альпинизмом
53. Ранения во время занятий альпинизмом
54. Способы транспортировки пострадавшего
55. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
56. Классификация маршрутов в альпинизме, категория сложности

57. Правила совершения восхождений
58. Разрядные требования по альпинизму
59. Организация альпмероприятия
60. Права и обязанности участников альпмероприятия
61. Оформление документации при проведении альпмероприятия

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Основы скалолазания и альпинизма».

а) Основная литература:

1.Байковский, Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях среднегорья и высокогорья [Электронный ресурс] : монография / Т.В. Байковская, Ю.В. Байковский .— М. : ТВТ Дивизион, 2019 .— 280 с. : ил. — Библиогр.: с. 264-278 .— ISBN 978-5-98724-072-4 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/304389>

2.Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта : альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. УМО / Ю.В. Байковский ; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.

3.Байковский, Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд) [Электронный ресурс] : монография / Ю.В. Байковский .— М. : ТВТ Дивизион, 2019 .— 304 с. : ил. — Библиогр.: с. 290-303 .— ISBN 978-5-98724-073-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/304390>

4.Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. Умо в обл. физ. культуры и спорта / Б.Л. Кашевник ; [под. ред. Ю.В. Байковского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности, ООО "Спасснаряжение". - М.: Вертикаль, 2008. - 183 с.: ил.

6.Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс] : учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов .— М. : Советский спорт, 2014 .— 424 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0647-9 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/271139>

б)Дополнительная литература:

1. Альпинизм / Под. общ. ред. И. И. Антоновича. - Киев: Вища шк., 1981. - 343 с.: ил.
2. Байковский Ю.В. Психология альпинистских групп. - Элиста: Джангар, 1992. - 136 с.: ил.
3. Байковский, Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд) : монография / Ю.В. Байковский .— Москва : ТВТ Дивизион, 2019 .— 304 с. : ил. <https://lib.rucont.ru/efd/304390/info>
4. Мартынов А.И. Безопасность и надежность в альпинизме / А.И. Мартынов, И.А. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 281 с.: ил.
5. Мартынов А.И. Промальп: Промышленный альпинизм / А.И. Мартынов. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 266 с.: ил.
6. Мартынов А.И. Психология альпинизма / А.И. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 258 с.: ил.
7. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 1: Введение / ред. Захаров П.П. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 294 с.: ил.
8. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 2: Методика обучения / под. общ. ред. П.П.Захарова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 292 с.: ил.
9. Хаттинг Г. Скалолазание: базовое рук. по снаряжению и техн. оснащению / Гарт Хаттинг; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 96 с.: ил.
10. Хилл П. Альпинизм: техн. приемы: междунар. справ. / Пит Хилл; [пер. с англ. Ю. Гольдберга]. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 271 с.: ил.

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

Интернет сайты государственных учреждений по спорту:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ;
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;
3. <http://knnvs.com/> - Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России.

Ассоциации, союзы, федерации по горным видам спорта:

4. <http://www.alpfederation.ru> - Федерация альпинизма России;
5. <http://с-f-r.ru> - Федерация скалолазания России;
6. <http://www.tssr.ru> - Федерация спортивного туризма России.

Спортивные медицинские сайты:

7. <http://medicinesport.ru/> - Спорт и медицина. Технологии спорта

Наиболее популярные сайты по горным видам спорта:

- 8.<http://www.mountain.ru> - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
- 9.<http://www.vvv.ru> - экстремальный приключенческий портал;
- 10.<http://www.8848.ru> – вся видеотека горных документальных фильмов;
- 11.<http://www.vertmir.ru> - журнал «Вертикальный мир» - все горные и экстремальные виды спорта;
- 12.<https://www.risk.ru> - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
- 13.<http://www.extremal.ru> - объединенный туристский сервер России;
- 14.<http://www.skitalets.ru> - сервер для туристов и путешественников;

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Национальный цифровой ресурс «Руко́нт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>
3. портал «Информио» – профессиональная база Информационный данных, информационная справочная и поисковая система <https://www.informio.ru/>

7.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.
- Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи.
- Наличие оборудования и снаряжения для проведения практических занятий и формирования умений и навыков:
 - альпинистские веревки;
 - карабины;

- оттяжки;
- зажимы кулачкового типа;
- индивидуальные страховочные системы;
- тормозные устройства;
- репшнуры;
- ледорубы;
- кошки;
- каска;
- скальные туфли;
- транспортные мешки;
- рюкзаки;
- палатки;
- спальные мешки;
- карематы.

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Скальный тренажер (скалодром).
4. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для занятий горными видами спорта.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Основы скалолазания и альпинизма» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса ОФО и 5 курса ЗФО, направления подготовки 49.03.03 –«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», направленности (профилю) Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр ОФО, 10 семестр ЗФО

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1.Снаряжение для обеспечения страховки и самостраховки. Личное и групповое снаряжение 2.Завязывание основных узлов, используемых в альпинизме 3.Организация страховки, при передвижении по вертикальным формам горного рельефа 4.Организация самостраховки 5.Оказание первой помощи, с использованием подручных средств 6.Транспортировка пострадавшего, с использованием подручных средств 7.Вязка носилок из альпинистской веревки 8.Передвижение по скальному рельефу боулдеринг 9.Передвижение по скальному рельефу с верхней страховкой	5 10 10 5 5 5 5 5 5
3	Микрозачет по технике передвижения по горизонтальному и вертикальному рельефу, с использованием страховки и самостраховки	15
4	Сдача зачета	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

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

«Б1.В.ДВ.02.02 Основы скалолазания и альпинизма»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный
туризм

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): ОФО – 8, ЗФО – 10.

3.Цель освоения дисциплины (модуля): овладение знаниями об особенностях скалолазания и альпинизма, как вида спорта, его классификации и областях прикладного применения; овладение начальными навыками использования альпинистского снаряжения для обеспечения групповой и личной безопасности при работах на высоте; овладение начальными навыками использования снаряжения для обеспечения безопасности при занятиях на искусственном и естественном рельефе; овладения начальными знаниями и умениями передвижения по различным формам естественного и искусственного скального рельефа; овладения начальными знаниями и умениями передвижения по различным формам горного рельефа и обеспечения безопасности передвижения; овладения знаниями о транспортировке пострадавшего с использованием подручных средств в экстремальных условиях горной среды. Данная дисциплина 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	форма обучения (ускоренное обучение) ¹
1	2	3	4	5
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного	8	10	

¹ Заполняется при наличии ускоренного обучения.

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

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Основы скалолазания		2	16	34		
1.1	История скалолазания в России и за рубежом и его состояние в настоящее время.		0,5	-	2		
1.2	Дисциплины в скалолазании, краткая характеристика. Терминология скалолазания		0,5	-	2		
1.3	Снаряжение скалолаза и уход за ним. Технические характеристики.		0,5	-	2		
1.4	Применение различных		-	0,5	8		

	средств и методов страховки в скалолазании. Узлы и их применение. Элементы техники страховки и само страховки. Обращение с веревкой и другими средствами, обеспечивающими безопасность						
1.5	Особенности техники безопасности при проведении тренировок и соревнований на искусственном и естественном рельефах		-	0,5	2		
1.6	Основы техники передвижения по различным видам скального рельефа		-	13	10		
1.7	Общие правила постановки трасс, сравнительные таблицы оценки трудности маршрутов в скалолазании. Схема трассы		-	0,5	2		
1.8	Основы работы с детьми и молодежью на скалодроме		-	0,5	2		
1.9	Особенности работы с коммерческими клиентами на скалодроме	8	0,5	-	2		
1.10	Методика и практика организации и проведения соревнований по скалолазанию. Судейство соревнований на различных должностях		-	1	2		
2	История альпинизма		0,5	-	2		
3	Взаимосвязь альпинизма со смежными видами спорта		1	1	6		
3.1	Классификация альпинизма. Классификация видов спорта, сформированных на основе альпинизма.		0,5	-	1		
3.2	Виды спорта сформировавшиеся, как система подготовки в альпинизме.		0,5	-	1		
3.3	Виды спорта, сформированные на основе альпинизма и других видов экстремальной деятельности.		-	0,5	2		
3.4	Классификация альпинизма. Классификация видов спорта, сформированных на		-	0,5	2		

	основе альпинизма.						
4	Особенности проведения соревнований в альпинизме и присвоение разрядов		0,5	2	7		
4.1	Организация альп-мероприятия.		-	0,5	1		
4.2	Категорийность альпинистских маршрутов. Составление маршрутного листа.		-	0,5	2		
4.3	Разрядные требования по альпинизму.		0,5	0,5	2		
4.4	Проведение соревнований по альпинизму. Формы проведения соревнования. Классы восхождений.		-	0,5	2		
5	Снаряжение и экипировка для занятий альпинизмом		0,5	2	6		
5.1	Бивачное снаряжение		-	0,5	2		
5.2	Снаряжение для обеспечения страховки и само страховки. Личное и групповое снаряжение.		-	0,5	2		
5.3	Экипировка для занятий альпинизмом. Подбор экипировки в зависимости от климато-географических условий проведения экспедиции.		-	1	2		
6	Прикладное использование альпинистских навыков и техники		-	3	6		
6.1	Альпинистская техника при совершении работ на высотных объектах.		-	1	2		
6.2	Применение альпинистских навыков и техники для совершения научных экспедиций.		-	1	2		
6.2	Применение альпинистской техники и навыков в армии и МЧС.		-	1	2		
7	Основы альпинистской техники		-	8	9		
7.1	Основные узлы, применяемые в альпинизме.		-	2	3		
7.2	Организация страховки и само страховки. Виды страховки.		-	0,5	2		
7.3	Принципы организации		-	0,5	2		

	«станции».						
7.4	Формы горного рельефа и особенности передвижения по ним, с использованием страховки и самостраховки.		-	4	2		
7.5	Оказание первой помощи, с применением подручных средств и транспортировка пострадавшего.		-	1	2		
Итого часов:			4	32	72		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	Основы скалолазания		0,5	3	48		
1.1	История скалолазания в России и за рубежом и его состояние в настоящее время.		0,5	-	2		
1.2	Дисциплины в скалолазании, краткая характеристика. Терминология скалолазания			-	2		
1.3	Снаряжение скалолаза и уход за ним. Технические характеристики.			-	2		
1.4	Применение различных средств и методов страховки в скалолазании. Узлы и их применение. Элементы техники страховки и самостраховки. Обращение с веревкой и другими средствами, обеспечивающими безопасность		-	3	10		
1.5	Особенности техники безопасности при проведении тренировок и соревнований на		-		4		

	искусственном и естественном рельефах	10					
1.6	Основы техники передвижения по различным видам скального рельефа		-		20		
1.7	Общие правила постановки трасс, сравнительные таблицы оценки трудности маршрутов в скалолазании. Схема трассы		-		2		
1.8	Основы работы с детьми и молодежью на скалодроме		-		2		
1.9	Особенности работы с коммерческими клиентами на скалодроме		-	-	2		
1.10	Методика и практика организации и проведения соревнований по скалолазанию. Судейство соревнований на различных должностях		-	-	2		
2	История альпинизма		0,5	-	4		
3	Взаимосвязь альпинизма со смежными видами спорта		0,5	-	6		
3.1	Классификация альпинизма. Классификация видов спорта, сформированных на основе альпинизма.		0,5	-	2		
3.2	Виды спорта сформировавшиеся, как система подготовки в альпинизме.			-	2		
3.3	Виды спорта, сформированные на основе альпинизма и других видов экстремальной деятельности.			-	2		
3.4	Классификация альпинизма. Классификация видов спорта, сформированных на основе альпинизма.			-	2		
4	Особенности проведения соревнований в альпинизме и присвоение разрядов		0,5	-	8		
4.1	Организация альп-мероприятия.		0,5	-	2		
4.2	Категорийность альпинистских маршрутов. Составление маршрутного листа.			-	2		
4.3	Разрядные требования по альпинизму.			-	2		

4.4	Проведение соревнований по альпинизму. Формы проведения соревнования. Классы восхождений.		-	2		
5	Снаряжение и экипировка для занятий альпинизмом		-	1	8	
5.1	Бивачное снаряжение		-	1	2	
5.2	Снаряжение для обеспечения страховки и самостраховки. Личное и групповое снаряжение.		-		2	
5.3	Экипировка для занятий альпинизмом. Подбор экипировки в зависимости от климато-географических условий проведения экспедиции.		-		4	
6	Прикладное использование альпинистских навыков и техники		-	1	6	
6.1	Альпинистская техника при совершении работ на высотных объектах.		-	1	2	
6.2	Применение альпинистских навыков и техники для совершения научных экспедиций.		-		2	
6.2	Применение альпинистской техники и навыков в армии и МЧС.		-		2	
7	Основы альпинистской техники		-	3	18	
7.1	Основные узлы, применяемые в альпинизме.		-	1	4	
7.2	Организация страховки и самостраховки. Виды страховки.		-	0,5	4	
7.3	Принципы организации «станций».		-		4	
7.4	Формы горного рельефа и особенности передвижения по ним, с использованием страховки и самостраховки.		-	1	2	
7.5	Оказание первой помощи, с применением подручных средств и транспортировка пострадавшего.		-	0,5	4	
Итого часов:		2	8	98		зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра Теории и методики компьютерного спорта и прикладных
компьютерных технологий**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«ФТД.В.01 Использование электронной информационно-
образовательной среды РГУФКСМиТ»**

Направление подготовки: 49.03.03 Рекреация и спортивно-
оздоровительный туризм

Профиль, реализуемый в очной форме обучения: *Спортивно-
оздоровительный туризм*

Профиль, реализуемый в заочной форме обучения: *Менеджмент рекреации
и туризма*

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Теории и методики компьютерного спорта и
прикладных компьютерных технологий
Протокол № 02 от «09» сентября 2019 г.

Составители:

Проректор по учебно-методической работе Павлов Е.А., кандидат
педагогических наук, доцент

Начальник Учебно-методического управления Романенко А.Ю., кандидат
педагогических наук

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) **«Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ»** является включение обучающихся в информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ, содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участие в содержании своего профессионального образования.

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

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

Дисциплина (модуль) **«Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ»** относится к Блоку факультативных дисциплин и реализуется вне объема основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП), определяемой федеральным государственным образовательным стандартом.

Дисциплина (модуль) **«Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ»** реализуемая в начале процесса освоения обучающимися ООП (ОПОП) и используется в качестве основы для изучения дисциплин (модулей), практик 1-го и последующих семестров.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины (модуля) **«Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ»** проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этапы формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	1	1
УК-2.1	<i>Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач</i>	1	1
УК-2.2	<i>Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1
УК-2.3	<i>Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений</i>	1	1

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов.

Очная форма обучения

профиль: *Спортивно-оздоровительный туризм*

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	1	1		8		
2	Тема 2. Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	1	1		6		
3	Тема 3. Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	1		2	8		
4	Тема 4. Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	1		2	8		
Итого часов:			2	4	30		зачет

Заочная форма обучения

профиль: *Менеджмент рекреации и туризма*

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	1	1	0,5	10		
2	Тема 2. Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	1	1		8		
3	Тема 3. Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	1	0,5	1	6		
4	Тема 4. Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	1	1,5	0,5	6		
Итого часов:			4	2	30		зачет

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

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

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

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

Перечень вопросов для проведения собеседования с обучающимися:

1. Основные правила внутреннего порядка обучающихся РГУФКСМиТ.
2. Содержание основных локальных нормативных актов РГУФКСМиТ, регламентирующих образовательный процесс.
3. Возможности материально-технической, электронно-информационной и исследовательской баз РГУФКСМиТ.
4. Основные компоненты образовательной программы, которую предстоит освоить в процессе обучения в РГУФКСМиТ.
5. Ведение личного кабинета обучающегося. Портфолио обучающегося.
6. Построение индивидуальной образовательной (образовательно-исследовательской) траектории обучающегося (на собственном примере).
7. Перспективы развития обучающегося в рамках мероприятий и деятельности, осуществляемых в РГУФКСМиТ.

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

а) Основная литература:

1. Попов, А.Н. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К САМОРАЗВИТИЮ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВУЗА [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.Г. Струков, А.А. Архипов, А.Н. Попов .— : [Б.и.], 2018 .— 120 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/647007>.

2. Шукаева, А.В. Изучение педагогических дисциплин студентами физкультурного вуза с помощью индивидуальных образовательных траекторий // Науч.-пед. шк. в сфере физ. культуры и спорта : материалы междунар. науч.-практ. конгр, 30-31 мая 2018 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2018. - Ч. 1. - С. 495-498. Режим доступа : <HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/287622.pdf>.

3. Искусство, наука, образование: траектории творчества современной России: сб. научных статей и материалов заседаний круглых столов [Электронный ресурс] / А.С. Макурина .— 2019 .— 341 с. — ISBN 978-5-94934-084-4 .— С. 103-106 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/api/efd/reader?file=713358>.

б) Дополнительная литература:

1. Шамис, В.А. Основные направления совершенствования электронной информационно-образовательной среды университета // Дистанционное и виртуальное обучение. - 2018. - № 1 (121). - С. 54-60 [Электронный ресурс] : [статья] / Г.Г. Левкин, Е.А. Панова, В.А. Шамис .— : [Б.и.], 2018 .— 10 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/683435>.

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" <http://mobileonline.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:1>

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
(дата обращения: 03.09.2019г.):

<https://www.sportedu.ru/>

<https://lks.sportedu.ru/#>

<https://lms.sportedu.ru/>

<http://lib.sportedu.ru/history.html>

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

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм профиля, реализуемого в очной форме обучения: Спортивно-оздоровительный туризм и профиля, реализуемого в заочной форме обучения: Менеджмент рекреации и туризма

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания № 1 по теме: «Ведение личного кабинета»	2 - 3 неделя	40
2	Выполнение практического задания № 2 по теме: «Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем»	3 неделя	40
3	Выполнение практического задания № 3 по теме: «Функционирование современных профессиональных баз данных»	4 неделя	10
	<i>Зачёт</i>		10
	ИТОГО		100 баллов

Вид дополнительного задания для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания по теме: «Ведение личного кабинета» в части заполнения Портфолио обучающегося	20

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра Теории и методики компьютерного спорта и прикладных
компьютерных технологий**

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

**«ФТД.В.01 Использование электронной информационно-образовательной
среды РГУФКСМиТ»**

Направление подготовки: 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный
туризм

Профиль, реализуемый в очной форме обучения: *Спортивно-оздоровительный
туризм*

Профиль, реализуемый в заочной форме обучения: *Менеджмент рекреации и
туризма*

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 зачетную единицу.

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

3.Цель освоения дисциплины (модуля): включение обучающихся в информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ, содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участию в содержании своего профессионального образования.

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

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

профиль: Спортивно-оздоровительный туризм

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	1	1		8		
2	Тема 2. Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	1	1		6		
3	Тема 3. Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ.	1		2	8		

	Ведение личного кабинета обучающегося						
4	Тема 4. Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	1		2	8		
Итого часов:			2	4	30		зачет

Заочная форма обучения

профиль: *Менеджмент рекреации и туризма*

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РГУФКСМиТ	1	1	0,5	10		
2	Тема 2. Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РГУФКСМиТ	1	1		8		
3	Тема 3. Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РГУФКСМиТ. Ведение личного кабинета обучающегося	1	0,5	1	6		
4	Тема 4. Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РГУФКСМиТ	1	1,5	0,5	6		
Итого часов:			4	2	30		зачет

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями в состоянии здоровья»**

Направление подготовки:
49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль):
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от «17» сентября 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики адаптивной физической культуры
Протокол № 2 от «13» сентября 2019г.

Составители:

Кичигина Ольга Юрьевна – ст. преподаватель кафедры теории и методики
адаптивной физической культуры РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Ткаченко Светлана Анатольевна, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой Фи-
зической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини.

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья» является: социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) к особенностям учебно-педагогического процесса в РГУФКСМиТ.

Данная дисциплина в первую очередь направлена на социально-педагогическую адаптацию инвалидов и лиц с ОВЗ, поступивших на обучение в РГУФКСМиТ, к особенностям учебно-педагогического процесса. Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует освоению инвалидами материально-технических средств для их использования в учебном процессе.

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

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к факультативным дисциплинам, необязательным для изучения. Фиксация выбора обучающимися данной факультативной дисциплины для освоения проводится на основании их заявлений.

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует более углубленному формированию результатов обучения по дисциплине «Б1.О.33 Адаптивная физическая культура».

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этапы формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	2
УК-3.1	Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия	2
УК-3.2	Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.	2
УК-3.3	Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ	2	2	2	20		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп. Анализ коммуникативных навыков.	2	2		10		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологиче-	2		2	10		

	ских особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ						
4	РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе	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	РАЗДЕЛ 3. Адаптивная физическая культура как средство восстановления учебной работоспособности.	2		2	10		
9	Тема 6. Принципы построения физкультурпауз для различных нозологических групп.	2		2	10		
Итого часов:			2	4	66		Зачёт

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

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

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

Зачет проводится в форме собеседования по следующим вопросам:

1. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями зрения.

2. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями слуха.

3. Психолого-педагогическая характеристика лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.

4. Психолого-педагогическая характеристика лиц с детским церебральным аппаратом.

5. Психолого-педагогическая характеристика лиц с задержкой речевого развития.

6. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ранним детским аутизмом.

7. Методики оценки психологических особенностей у лиц с ОВЗ.

8. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с нарушением слуха, планирование и осуществление учебной и профессиональной деятельности.

9. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с нарушением зрения, планирование учебной и профессиональной деятельности.

10. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, планирование учебной и профессиональной деятельности.

11. Основные принципы построения и проведения 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> (дата обращения: 23.11.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9081-9. – DOI 10.23681/469116. – Текст : электронный.

2. Евтушенко, И.В. Правоведение с основами семейного права и прав инвалидов : учебник : [16+] / И.В. Евтушенко, В.В. Надвикова, В.И. Шкатулла ; под общ. ред. В.И. Шкатуллы. – Москва : Прометей, 2017. – 578 с. : табл. – (Бакалавриат). – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483188> (дата обращения: 23.11.2019). – Библиогр.: с. 535-541. – ISBN 978-5-906879-51-6. – Текст : электронный.

3. Телина, И.А. Социально-педагогическая реабилитация детей-инвалидов : учебно-методическое пособие / И.А. Телина ; науч. ред. В. Си-ненко. – 2-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2014. – 156 с. : ил. – Режим до-

стуга: по подписке. —
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363654> (дата обращения: 23.11.2019). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-9765-1952-7. — Текст : электронный.

б)Дополнительная литература:

1.Мандель, Б.Р. Коррекционная психология: модульный курс в соответствии с ФГОС-III+ / Б.Р. Мандель. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. — 468 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275614> (дата обращения: 23.11.2019). — Библиогр.: с. 428-432. — ISBN 978-5-4475-4021-0. — DOI 10.23681/275614. — Текст : электронный.

2.Гончарова, В.Г. Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях непрерывного инклюзивного образования: монография / В.Г. Гончарова, В.Г. Подопригора, С.И. Гончарова ; Сибирский Федеральный университет. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. — 248 с. : табл, схем., ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435603> (дата обращения: 23.11.2019). — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-7638-3133-7. — Текст : электронный.

3.Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641329>.

4. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» [https://mobileonline.garant.ru/#/document/10164504/paragraph/160462/doclist/6376/highlight/О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ.:4](https://mobileonline.garant.ru/#/document/10164504/paragraph/160462/doclist/6376/highlight/О%20социальной%20защите%20инвалидов%20в%20Российской%20Федерации%20от%2024%20ноября%201995%20г.%20N%20181-ФЗ.:4).

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (дата обращения: 23.11.2019):

1. <https://lms.sportedu.ru/>.
2. <http://rumc.sportedu.ru/>
3. <https://elibrary.ru/>.
4. Инклюзивное образование.рф <https://xn--80aabcdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/>.

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

- Университетская библиотека онлайн www.biblioclub.ru.
- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>.
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Интернет для проведения занятий лекционного и семинарского типов.

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья»
для обучающихся института ИТРРиФ, I курса очного отделения, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
направленности (профилю) Менеджмент рекреации и туризма
заочная форма обучения .

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики адаптивной физической культуры

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Проектное моделирование ситуационной задачи на взаимодействие с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность	24	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
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат по пропущенной(ым) теме(ам)	20

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры
АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными
возможностями в состоянии здоровья»**

Направление подготовки:
49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль):
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья» является: социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) к особенностям учебно-педагогического процесса в РГУФКСМиТ.

Данная дисциплина в первую очередь направлена на социально-педагогическую адаптацию инвалидов и лиц с ОВЗ, поступивших на обучение в РГУФКСМиТ, к особенностям учебно-педагогического процесса. Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует освоению инвалидами материально-технических средств для их использования в учебном процессе.

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

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к факультативным дисциплинам, необязательным для изучения. Фиксация выбора обучающимися данной факультативной дисциплины для освоения проводится на основании их заявлений.

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует более углубленному формированию результатов обучения по дисциплине «Б1.О.33 Адаптивная физическая культура».

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

(модулю), соотношенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этапы формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	2
УК-3.1	Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия	2
УК-3.2	Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.	2
УК-3.3	Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ	2	2	2	20		
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп. Анализ коммуникативных навыков.	2	2		10		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений соци-	2		2	10		

	альных навыков у лиц с ОВЗ						
4	РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе	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	РАЗДЕЛ 3. Адаптивная физическая культура как средство восстановления учебной работоспособности.	2		2	10		
9	Тема 6. Принципы построения физкультурпауз для различных нозологических групп.	2		2	10		
Итого часов:			2	4	66		Зачёт