

### 1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Гандбол» является формирование готовности студентов к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, овладение знаниями, умениями и навыками целенаправленного применения средств и методов гандбола на тренировочных занятиях с занимающимися и спортсменами. Дисциплина реализуется на русском языке.

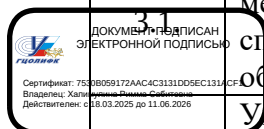
### 2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Б1.О.33.07 «Гандбол» является модулем дисциплины Б1.О.33 «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности» блока *Б1 обязательной части* и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Дисциплина «Гандбол» тесно связана с большинством дисциплин ОПОП: анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной, педагогикой, психологией, основами теории физической культуры, спортивной медициной и другими. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при освоении других двигательных дисциплин.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                           | 4                                              |
| ОПК-3                                                         | Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                                                                                                                                | 7,8                                            |
| ОПК-3.1                                                       | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                           |                                                |
| ОПК-3.2.                                                      | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. |                                                |



|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ОПК-3.3. | Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                                               |     |
| ОПК-4    | <b>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</b>                                                                        |     |
| ОПК-4.1. | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                  | 7,8 |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. |     |
| ОПК-4.3. | Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                        |     |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №        | Раздел дисциплины                                                  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                    |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| <b>1</b> | <b>Раздел: Общие основы гандбола.</b>                              | 7       | <b>2</b>                                                                                                                | -                         | <b>10</b>              |          |                                               |
| 1.1      | Тема: Современное состояние и перспективы развития гандбола.       | 7       | 2                                                                                                                       | -                         | 4                      |          |                                               |
| 1.2      | Тема: История возникновения и развития гандбола в России и в мире. | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 6                      |          |                                               |
| <b>2</b> | <b>Раздел: Содержание игровой деятельности в гандболе.</b>         | 7       | -                                                                                                                       | <b>2</b>                  | <b>14</b>              |          |                                               |
| 2.1      | Тема: Характеристика игры.                                         | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 4                      |          |                                               |
| 2.2      | Тема: Техника гандбола.                                            | 7       | -                                                                                                                       | 2                         | 10                     |          |                                               |
| <b>3</b> | <b>Раздел: Формирование навыков</b>                                | 7       | -                                                                                                                       | -                         | <b>4</b>               |          |                                               |

|                     |                                                                   |   |          |          |           |  |              |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|---|----------|----------|-----------|--|--------------|
|                     | <b>педагогического мастерства.</b>                                |   |          |          |           |  |              |
| 3.1                 | Тема: Методика обучения технике гандбола.                         | 7 | -        | 2        | 4         |  |              |
| <b>4</b>            | <b>Раздел: Организация и проведение соревнований по гандболу.</b> | 7 | -        | -        | 2         |  |              |
| 4.1                 | Тема: Современные правила по гандболу.                            | 7 | -        | -        | 1         |  |              |
| 4.2                 | Тема: Методика организации и проведения соревнований по гандболу. | 7 | -        | -        | 1         |  |              |
| <b>5</b>            | <b>Раздел: Содержание игровой деятельности в гандболе.</b>        | 8 | -        |          | 12        |  |              |
| 5.1                 | Тема: Тактика гандбола.                                           | 8 | -        |          | 12        |  |              |
| <b>6</b>            | <b>Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства.</b>   | 8 | -        | 2        | 18        |  |              |
| 6.1                 | Тема: Методика обучения технике гандбола.                         | 8 | -        | 1        | 6         |  |              |
| 6.2                 | Тема: Методика обучения тактике гандбола.                         | 8 | -        | 1        | 12        |  |              |
| <b>7</b>            | <b>Раздел: Организация и проведение соревнований по гандболу.</b> | 8 | -        | -        | 4         |  |              |
| 7.1                 | Тема: Современные правила по гандболу.                            | 8 | -        | -        | 2         |  |              |
| 7.2                 | Тема: Методика организации и проведения соревнований по гандболу. | 8 | -        | -        | 2         |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                   |   | <b>2</b> | <b>6</b> | <b>64</b> |  | <b>Зачёт</b> |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень контрольных вопросов к зачету для очной и заочной форм обучения. Вопросы по правилам игры:

1.Общая характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

2.Игровая площадка для гандбола. Размеры и разметка.

3.Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.

4.Игровая форма и экипировка.

5.Игровое время, периоды и дополнительные периоды.

6.Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.

7. Замена игроков.
8. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
9. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
10. Нарушения: Пробежка.
11. Нарушения: 3 секунды.
12. Методика ведения протокола игры в гандбол.
13. Спортивные достижения российских гандболистов и гандболисток.

Вопросы по методике обучения:

1. История развития игры и ее популяризации на территории России.
2. Методика обучения основным техническим элементам.
3. Правила соревнований по гандболу.
4. Система и календарь соревнований в гандболе.
5. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.
6. Классификация техники игры в гандбол в нападении.
7. Классификация техники игры в гандбол в защите.
8. Тактика игры в нападении в гандболе.
9. Тактика игры в защите в гандболе.
10. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
11. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
12. Методика обучения технике ведения мяча.
13. Методика обучения обманным движениям.
14. Методика обучения передачам мяча.
15. Методика обучения броскам в безопорном положении.
16. Методика обучения броскам в падении.
17. Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении.
18. Порядок подготовки конспекта занятия по гандболу.
19. Особенности методики обучения на этапе начального разучивания.
20. Особенности методики обучения на этапе углубленного разучивания технических приемов игры.
21. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе закрепления.
22. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе совершенствования.
23. Контроль физической подготовленности занимающихся гандболом.



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

### **а) Основная литература:**

1. Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 / под. общ. ред. В.Я. Игнатьевой, [В.И. Тхорев, И.В. Петрачева]. - М.: Физ. культура, 2005. - 267 с.: ил. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/129575.pdf>).

2. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола : учебник / В.Я. Игнатьева .— Москва : Спорт, 2016 .— 329 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/641321/info>).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Игнатьева, В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол : учеб. пособие для преподавателей общеобразоват. школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ / А.В. Игнатьев, А.А. Игнатьев; В.Я. Игнатьева .— Москва : Спорт, 2015 .— 161 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/64130>).

2. Гандбол : уникальные методики гармоничного воспитания молодежи : учебное пособие / А. П. Попович, Т. А. Коломийчук, В. И. Гордиевская [и др.] ; науч. ред. Е. С. Набойченко ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020. – 147 с. : схем., табл. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698990>).

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

1) Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>

2) Международная федерация гандбола - <https://www.ihf.info/>

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

*– лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

–Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

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

2)Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).

3)Федерация гандбола России (<https://rushandball.ru/>).

4)Международная федерация гандбола (<https://www.ihf.info/>).

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

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

2)Федерация гандбола России. База данных нормативных документов (<https://rushandball.ru/federation/documents>).

3)Международная федерация гандбола. База данных национальных федераций (<https://www.ihf.info/federations>).

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Универсальный зал (Модуль Б).

Комплект спортивного оборудования:

–ворота для мини-футбола, гандбола алюминиевые, 3х2х1м 2 шт.,

–комплект игровой женской гандбольной формы hummel 16 шт.,

–комплект игровой мужской гандбольной формы hummel 16 шт.,

–мяч гандбольный 60 шт.,

–насос для мячей 4 шт.,

–сетка для ворот м/футбол, гандбол 3х2х1м 1 пара.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными

компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.33.07 Гандбол» для обучающихся тренерского факультета 4 курса (заочной формы обучения) направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гандбола.

Сроки изучения дисциплины: 7–8 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                              | Максимальное кол-во баллов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1  | Посещение учебных занятий.                                                                            | 15                         |
| 2  | Подготовка рефератов и эссе (не более 2-х, по утвержденным темам).                                    | 10                         |
| 3  | Составление плана конспекта, проведение части занятия.                                                | 10                         |
| 4  | Реферат: Приемы техники в нападении и защите.                                                         | 5                          |
| 5  | Реферат: Правила соревнований. Организация и судейство соревнований по гандболу.                      | 5                          |
| 6  | Устный опрос: Техника гандбола. Основные понятия, классификация.                                      | 5                          |
| 7  | Составление плана конспекта, проведение части занятия                                                 | 10                         |
| 8  | Презентационная работа: тактические действия и взаимодействия в защите и нападении (не более 2 работ) | 10                         |
| 9  | Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)                                           | 10                         |
| 10 | Устный опрос: методика организации и проведения соревнований по гандболу                              | 5                          |
|    | Зачёт                                                                                                 | 15                         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                          | <b>100</b>                 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                         | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия   | 5                          |
| 2 | Презентация по теме пропущенного занятия                    | 8                          |
| 3 | Подготовка плана-конспекта учебного занятия                 | 5                          |
| 4 | Участие в организации и проведении соревнований по гандболу | 10                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

В процессе изучения дисциплины «Гандбол» осуществляется контроль за качеством сформированности компетенций у студентов. Контроль осуществляется по 100-балльной шкале, ведется непрерывно и имеет два уровня:

- контроль текущей работы в семестре (текущий контроль);
- семестровый контроль (зачет).

Изучение курса завершается сдачей зачета. Основой зачетных требований, обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

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

Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

#### **IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.33.07 Гандбол»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** и 8 семестры.

**3.Цель освоения дисциплины:**

–формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;

–овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками;

–умение целенаправленно применять средства и методы гандбола в педагогической деятельности.

Дисциплина «Гандбол» реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| ОПК-3                                                         | Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                                                                                                                                |                                                |
| ОПК-3.1.                                                      | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                           | 7,8                                            |
| ОПК-3.2.                                                      | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. |                                                |
| ОПК-3.3.                                                      | Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности.                                     |                                                |
| ОПК-4                                                         | Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.     |                                                |
| ОПК-4.1.                                                      | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие                                                                                                                                                               | 7,8                                            |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                                                                                                                |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. |
| ОПК-4.3. | Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                        |

### 5.Краткое содержание дисциплины:

| №        | Раздел дисциплины                                                  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                    |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| <b>1</b> | <b>Раздел: Общие основы гандбола.</b>                              | 7       | <b>2</b>                                                                                                                | -                         | <b>10</b>              |          |                                               |
| 1.1      | Тема: Современное состояние и перспективы развития гандбола.       | 7       | 2                                                                                                                       | -                         | 4                      |          |                                               |
| 1.2      | Тема: История возникновения и развития гандбола в России и в мире. | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 6                      |          |                                               |
| <b>2</b> | <b>Раздел: Содержание игровой деятельности в гандболе.</b>         | 7       | -                                                                                                                       | <b>2</b>                  | <b>14</b>              |          |                                               |
| 2.1      | Тема: Характеристика игры.                                         | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 4                      |          |                                               |
| 2.2      | Тема: Техника гандбола.                                            | 7       | -                                                                                                                       | 2                         | 10                     |          |                                               |
| <b>3</b> | <b>Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства.</b>    | 7       | -                                                                                                                       | -                         | <b>4</b>               |          |                                               |
| 3.1      | Тема: Методика обучения технике гандбола.                          | 7       | -                                                                                                                       | 2                         | 4                      |          |                                               |
| <b>4</b> | <b>Раздел: Организация и проведение соревнований по гандболу.</b>  | 7       | -                                                                                                                       | -                         | <b>2</b>               |          |                                               |
| 4.1      | Тема: Современные правила по гандболу.                             | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 1                      |          |                                               |



|                     |                                                                   |   |          |          |           |  |              |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|---|----------|----------|-----------|--|--------------|
| 4.2                 | Тема: Методика организации и проведения соревнований по гандболу. | 7 | -        | -        | 1         |  |              |
| 5                   | <b>Раздел: Содержание игровой деятельности в гандболе.</b>        | 8 | -        |          | 12        |  |              |
| 5.1                 | Тема: Тактика гандбола.                                           | 8 | -        |          | 12        |  |              |
| 6                   | <b>Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства.</b>   | 8 | -        | 2        | 18        |  |              |
| 6.1                 | Тема: Методика обучения технике гандбола.                         | 8 | -        | 1        | 6         |  |              |
| 6.2                 | Тема: Методика обучения тактике гандбола.                         | 8 | -        | 1        | 12        |  |              |
| 7                   | <b>Раздел: Организация и проведение соревнований по гандболу.</b> | 8 | -        | -        | 4         |  |              |
| 7.1                 | Тема: Современные правила по гандболу.                            | 8 | -        | -        | 2         |  |              |
| 7.2                 | Тема: Методика организации и проведения соревнований по гандболу. | 8 | -        | -        | 2         |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                   |   | <b>2</b> | <b>6</b> | <b>64</b> |  | <b>Зачёт</b> |

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.33.08 Футбол»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составитель:

Лексаков Андрей Владимирович – к. пед. н., доцент кафедры теории и методики футбола РУС «ГЦОЛИФК»

Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры теории и методики футбола РУС «ГЦОЛИФК»

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

## 1.Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

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

Дисциплина «Футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                     | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                    |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                 | 3                                              |
| ОПК-3                                                         | Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                                                                                      | 7,8                                            |
| ОПК-3.1.                                                      | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. |                                                |
| ОПК-                                                          | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных                                                                                                                                                               |                                                |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.2.     | видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                                                                                                               |     |
| ОПК-3.3. | Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                                               |     |
| ОПК-4    | <b>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</b>                                                                        |     |
| ОПК-4.1. | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                  | 7,8 |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. |     |
| ОПК-4.3. | Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                        |     |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №   | Раздел дисциплины                                                               | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|     |                                                                                 |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1   | <b>История возникновения и развития игры в футбол</b>                           | 7       | 2                                                                                                                       |                           |                        |          |                                               |
| 1.1 | История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития | 7       | 1                                                                                                                       |                           |                        |          |                                               |
| 1.2 | История возникновения и                                                         | 7       | 1                                                                                                                       |                           |                        |          |                                               |

|                     |                                                         |   |          |          |           |  |              |
|---------------------|---------------------------------------------------------|---|----------|----------|-----------|--|--------------|
|                     | развития Отечественного футбола. Основные вехи развития |   |          |          |           |  |              |
| <b>2</b>            | <b>Организация проведения соревнований</b>              | 7 |          | <b>3</b> | <b>18</b> |  |              |
| 2.1                 | Роль и значение соревнований. Положение о соревновании  | 7 |          | 2        | 6         |  |              |
| 2.2                 | Методика судейства. Правила игры в футбол               | 7 |          | 1        | 12        |  |              |
| <b>3</b>            | <b>Техника игры в футбол</b>                            | 8 |          | <b>3</b> | <b>46</b> |  |              |
| 3.1                 | Техника игры                                            | 8 |          | 1        | 12        |  |              |
| 3.2                 | Основы методики обучения и совершенствования техники    | 8 |          | 1        | 16        |  |              |
| 3.3                 | Средства и методы технической подготовки футболистов    | 8 |          | 1        | 18        |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                         |   | <b>2</b> | <b>6</b> | <b>64</b> |  | <b>Зачёт</b> |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень контрольных вопросов к зачету для очной и заочной форм обучения:

1.Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века.

2.Развитие футбола в Англии с середины XIX века до образования ФИФА.

3.Основные этапы развития футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских Играх, в Чемпионатах Мира и Европы.

4.Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание.

5.Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше.

6.Правила игры в футбол: их влияние на характер и содержание игры.

7.Изложение основных положений из разделов правил игры.

8.Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи. Взаимодействие главного судьи с помощниками, судьями на линии и резервным судьей.

9.Понятие о технике. Классификация техники. Техника передвижений и техника владения мячом.

10.Виды ударов по мячу.

11.Средства и методы технической подготовки футболистов.

12.Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом.

13.Обучение технике передвижений.

14.Средства и методы тактической подготовки.

15.Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.

Виды тактики в футболе.

16.Средства и методы тактической подготовки.

17.Характеристика физических качеств футболистов.

18.Структура специальной физической подготовленности футболиста.

19.Средства и методы специальной физической подготовки футболиста.

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

а)Основная литература:

1.Футбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / [под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А.]. - [М.]: Фарлонг, 2009. - 249 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/641327>)

2.Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник / А.В. Лексаков; В.П. Губа .— 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Спорт, 2018 .— 624 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/744433>).

3.Осипов, С.В. Футбол: история, теория и методика обучения : [учеб. пособие] / Е.В. Мудриевская; Омский гос. технич. ун-т; С.В. Осипов .— Москва : Советский спорт, 2021 .— 93 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/727765>).

4.Костюкевич, В.М. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский; В.М. Костюкевич .— Москва : Спорт, 2020 .— 169 с. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576643>).

б)Дополнительная литература:

1.Футбол : история, правила, техника и тактика игры в футбол : учебно-методическое пособие / сост. В. В. Чеботарев, А. В. Чеботарев ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. — Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2017. — 122 с. : ил. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457404>).

2.Левченко, Е. С. Футбол : учебно-методическое пособие / Е. С. Левченко ; Северо-Кавказский федеральный университет. — Ставрополь :

Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 159 с. : ил.  
(<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456>).

З.Губа, В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. – Москва : Спорт, 2015. – 568 с. : ил., табл., граф. Теория и методика футбола : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01, 49.04.01 / В.П. Губа [и др.]. - 2-е изд.[перераб. и доп.]. - М.: Спорт, 2018. - 621 с.: табл.  
(<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/291845.pdf>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации –  
<https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международная федерация тяжелой атлетики –  
<https://www.fifa.com/fifaplus/>

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ  
(<https://lib.rucont.ru/search>).

–Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).



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

- 1) [Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\).](http://informio.ru)
- 2) [Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации \(https://emir.gov.ru/\).](https://emir.gov.ru/)
- 3) [Российский футбольный союз \(https://rfs.ru/\)](https://rfs.ru/)

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

- 1) [Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\).](http://informio.ru)
- 2) [Российский футбольный союз. База данных нормативных документов \(https://rfs.ru/subject/1/documents\)](https://rfs.ru/subject/1/documents)
- 3) [Международная федерация футбола. База данных международных соревнований и команд \(https://www.fifa.com/fifaplus/en/match-centre?date=2023-12-20&sortBy=Popular\)](https://www.fifa.com/fifaplus/en/match-centre?date=2023-12-20&sortBy=Popular)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Зал мини-футбола 251.

Комплект спортивного оборудования:

- ворота для мини-футбола, гандбола алюминиевый профиль рамы 2 шт.,
- ворота гандбольные/мини-футбольные разборные 1 шт.,
- сетка для футбольных ворот (7,32м x 2,44м x 2,00м) 1 шт.,
- кольца для тренировок 4 шт.,
- конус тренировочный 60 шт.,
- мяч футбольный 40 шт.,
- сетка для мини-футбольных ворот 12 шт.,
- фишки для разметки поля 8 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.33.08 Футбол» для обучающихся тренерского факультета 4 курса (заочной формы обучения) направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики футбола.

Сроки изучения дисциплины: 7–8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                      | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Посещение занятий.                                                            | В течение семестра                                   | 20                         |
| 2 | Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота».                         | В течение семестра                                   | 5                          |
| 3 | Выполнение практического задания №2: «Ведение мяча с изменением направления». | В течение семестра                                   | 5                          |
| 4 | Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом».                   | В течение семестра                                   | 5                          |
| 5 | Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол».                    | В течение семестра                                   | 10                         |
| 6 | Написание и защита реферата по теме «История развития футбола».               | В течение семестра                                   | 15                         |
| 7 | Деловая игра «Методика судейства».                                            | В течение семестра                                   | 15                         |
| 8 | Письменный опрос «История развития игры».                                     |                                                      | 5                          |
|   | <b>Зачёт</b>                                                                  |                                                      | <b>20</b>                  |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                  |                                                      | <b>100</b>                 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                          | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Правила игры в футбол».                       | 5                          |
| 2 | Подготовка доклада «Международный футбол», пропущенному студентом.           | 10                         |
| 3 | Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований». | 10                         |
| 4 | Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного футбола».  | 15                         |
| 5 | Презентация по теме «Футбол в системе физического воспитания».               | 10                         |

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

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

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

### **IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики футбола**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.33.08 Футбол»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7 и 8 семестры.

**3.Цель освоения дисциплины:** ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| ОПК-3                                                         | Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                                                                                                                                |                                                |
| ОПК-3.1.                                                      | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                           | 7,8                                            |
| ОПК-3.2.                                                      | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. |                                                |
| ОПК-3.3.                                                      | Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности.                                     |                                                |
| ОПК-4                                                         | Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в                                                      |                                                |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|          | <b>сфере спортивной подготовки и сфере образования.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
| ОПК-4.1. | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                  | 7,8 |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. |     |
| ОПК-4.3. | Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.                                        |     |

### 5.Краткое содержание дисциплины:

| №        | Раздел дисциплины                                                               | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                                 |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| <b>1</b> | <b>История возникновения и развития игры в футбол</b>                           | 7       | <b>2</b>                                                                                                                |                           |                        |          |                                               |
| 1.1      | История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития | 7       | 1                                                                                                                       |                           |                        |          |                                               |
| 1.2      | История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития | 7       | 1                                                                                                                       |                           |                        |          |                                               |
| <b>2</b> | <b>Организация проведения соревнований</b>                                      | 7       |                                                                                                                         | <b>3</b>                  | <b>18</b>              |          |                                               |
| 2.1      | Роль и значение соревнований. Положение о соревновании                          | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 2.2      | Методика судейства. Правила игры в футбол                                       | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 12                     |          |                                               |
| <b>3</b> | <b>Техника игры в футбол</b>                                                    | 8       |                                                                                                                         | <b>3</b>                  | <b>46</b>              |          |                                               |

|                     |                                                      |   |          |          |           |  |              |
|---------------------|------------------------------------------------------|---|----------|----------|-----------|--|--------------|
| 3.1                 | Техника игры                                         | 8 |          | 1        | 12        |  |              |
| 3.2                 | Основы методики обучения и совершенствования техники | 8 |          | 1        | 16        |  |              |
| 3.3                 | Средства и методы технической подготовки футболистов | 8 |          | 1        | 18        |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                      |   | <b>2</b> | <b>6</b> | <b>64</b> |  | <b>Зачёт</b> |

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики лыжного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.О.33.09 Лыжные гонки»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

**Составители:**

**Баталов Алексей Григорьевич**, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой  
ТиМ лыжного спорта

**Бурдина Марина Евгеньевна**, к.п.н., доцент кафедры ТиМ лыжного  
спорта

**Сенатская Валентина Геннадьевна**, старший преподаватель кафедры  
ТиМ лыжного спорта

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целями освоения дисциплины «Лыжные гонки» являются:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжных гонок как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта;
- ознакомление с техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъёмов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;
- ознакомление с организацией и проведением занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учётом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- ознакомление со спецификой организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт».

Дисциплина «Лыжные гонки» относится к дисциплинам обязательной части.

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

Освоение дисциплины «Лыжные гонки» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, прохождению практики.

Специфика данной дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации и проведении практических занятий.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3                                              |
| Виды подготовки спортсмена, обучение, воспитание, развитие                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |
| <b>ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |
| ОПК-3.1.                                                                                                                                                                                                                                                            | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                     | 3                                              |
| ОПК-3.2.                                                                                                                                                                                                                                                            | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                           |                                                |
| <b>ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                |
| ОПК-4.1.                                                                                                                                                                                                                                                            | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                  | 3                                              |
| ОПК-4.2.                                                                                                                                                                                                                                                            | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования |                                                |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №  | Раздел дисциплины                                                                                    | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                      |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта                          | 3       | 2                                                                                                                       | 0,5                       | 8                      |          |                                               |
| 2  | Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»                                    | 3       | 2                                                                                                                       |                           | 2                      |          |                                               |
| 3  | Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России                                                          | 3       | -                                                                                                                       | 0,5                       | 3                      |          |                                               |
| 4  | Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта                                     | 3       | -                                                                                                                       |                           | 3                      |          |                                               |
| 5  | Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж                                                 | 3       | -                                                                                                                       | 0,5                       | 9                      |          |                                               |
| 6  | Тема 2.1.: Лыжный инвентарь                                                                          | 3       | -                                                                                                                       | 0,5                       | 3                      |          |                                               |
| 7  | Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника                                                                    | 3       | -                                                                                                                       |                           | 3                      |          |                                               |
| 8  | Тема 2.3.: Подготовка лыж                                                                            | 3       | -                                                                                                                       |                           | 3                      |          |                                               |
| 9  | Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах                          | 3       | -                                                                                                                       | 6                         | 36                     |          |                                               |
| 10 | Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения                                            | 3       | -                                                                                                                       | 0,5                       | 4                      |          |                                               |
| 11 | Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения                                             | 3       | -                                                                                                                       | 0,5                       | 4                      |          |                                               |
| 12 | Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах                                              | 3       | -                                                                                                                       | 1                         | 4                      |          |                                               |
| 13 | Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам                                     | 3       | -                                                                                                                       | 1                         | 4                      |          |                                               |
| 14 | Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам                                        | 3       | -                                                                                                                       | 1                         | 4                      |          |                                               |
| 15 | Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах                                    | 3       | -                                                                                                                       | 0,5                       | 4                      |          |                                               |
| 16 | Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне | 3       | -                                                                                                                       | 0,5                       | 4                      |          |                                               |
| 17 | Тема 3.8.: Техника и методика                                                                        | 3       | -                                                                                                                       | 0,5                       | 4                      |          |                                               |

|    |                                                                                                          |   |   |     |    |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|----|--|--|
|    | обучения способам торможений на лыжах                                                                    |   |   |     |    |  |  |
| 18 | Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах                                       | 3 | - | 0,5 | 4  |  |  |
| 19 | Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления                | 3 | - | 1   | 20 |  |  |
| 20 | Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах                                           | 3 | - | 0,5 | 3  |  |  |
| 21 | Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников                                                                | 3 | - |     | 3  |  |  |
| 22 | Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников                                                                  | 3 | - |     | 3  |  |  |
| 23 | Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих                                          | 3 | - | 0,5 | 3  |  |  |
| 24 | Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения                      | 3 | - |     | 3  |  |  |
| 25 | Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья | 3 | - |     | 3  |  |  |
| 26 | Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками          | 3 | - |     | 2  |  |  |
| 27 | Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков                          | 3 | - | 1   | 11 |  |  |
| 28 | Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года                                         | 3 | - | 0,5 | 2  |  |  |
| 29 | Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков                                              | 3 | - |     | 2  |  |  |
| 30 | Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков                                                           | 3 | - | 0,5 | 2  |  |  |
| 31 | Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков                                   | 3 | - |     | 3  |  |  |
| 32 | Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки               | 3 | - |     | 2  |  |  |
| 33 | Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам                  | 3 | - | 1   | 12 |  |  |
| 34 | Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс                                                      | 3 | - | 0,5 | 2  |  |  |
| 35 | Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам                                                   | 3 | - |     | 2  |  |  |
| 36 | Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам                             | 3 | - |     | 2  |  |  |
| 37 | Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству                                                     | 3 | - |     | 2  |  |  |

|    |                                                                                                                     |          |          |           |           |  |              |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------|-----------|--|--------------|
|    | соревнований по лыжным гонкам                                                                                       |          |          |           |           |  |              |
| 38 | Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок | 3        | -        | 0,5       | 4         |  |              |
| 39 | <b>Итого часов:</b>                                                                                                 | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>10</b> | <b>96</b> |  | <b>Зачёт</b> |

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

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

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

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

- 1.Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:  
- лыжные гонки.
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
- 3.Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
- 4.Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
- 5.Технология смазки лыж и нанесения парафина.
- 6.Классификация способов передвижения на лыжах:  
– классические и коньковые лыжные ходы;  
– переходы с хода на ход;  
– способы подъёмов;  
– стойки спусков;  
– способы торможений;  
– способы поворотов в движении и на месте;  
– преодоление неровностей.
7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
- 8.Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.
- 9.Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
11. Основные дидактические принципы обучения.
12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
13. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.

16. Требования к разработке плана-конспекта.
17. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
21. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
22. Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.
23. Этапы многолетней подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный (начальной и углубленной специализации), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
24. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
25. Основы периодизации годичного тренировочного макроцикла.
26. Основные, специальноподготовительные, общеподготовительные средства тренировки.
27. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годичного макроцикла.
28. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
29. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.
30. Общие принципы распределения тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.
31. Общая характеристика методов тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, а также игровые и круговые формы тренировок.
32. Примерные показатели годового объема циклической нагрузки лыжника на этапе начальной подготовки.
33. Динамика годового объема циклической нагрузки (в км) в процессе многолетней подготовки.
34. Воспитание спортсмена как личности – главная задача всех этапов многолетней подготовки.
35. Роль личности педагога-тренера в нравственном воспитании. Взаимосвязь обучения, тренировки и воспитания.
36. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время.
37. Оздоровительная эффективность занятий лыжами.
38. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников.
39. Государственная программа по лыжной подготовке для школьников 1-11-х классов.

40. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж.
41. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.
42. Использование занятий лыжами в физическом воспитании военнослужащих.
43. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
44. Оценка физической подготовленности по системе Купера (в очках).
45. Возрастная градация участников соревнований среди лыжников старше 30 лет.
46. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.
47. Специальные соревнования на лыжах для инвалидов различных категорий.
48. Требования к подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега.
49. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы.
50. Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъёма/спуска, перепад высоты.
51. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.
52. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей и для лыжников-гонщиков разной квалификации.
53. Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.
54. Требования к разработке «Календарного плана соревнований».
55. Основные разделы «Положения о соревнованиях».
56. Правила заполнения заявки и карточки участника.
57. Общие требования к судейству соревнований третьей категории.
58. Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам.
59. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.
60. Расчет времени интервального старта по номеру участника.
61. Лыжные гонки как объективно оцениваемый вид спорта, причины отсутствия официальной регистрации рекордов.
62. Методика определения результатов соревнований, проводимых с интервальным стартом.
63. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом.
64. Специфика определения результатов в лыжном спринте, эстафете и в соревнованиях с общего старта.
65. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов.



66. Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов.

67. Методика перерасчета результатов по возрастному коэффициенту.

68. Новые модели организации и проведения оздоровительных спортивно-развлекательных состязаний на лыжах.

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

### **а) Основная литература:**

1. Раменская, Т.И. Лыжные гонки : учебник / А.Г. Баталов; Т.И. Раменская .— Москва : РГУФКСМиТ, 2015 .— 807 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/819472/info>).

2. Реуцкая, Е.А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне : учеб. пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Е.А. Реуцкая .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2021 .— 104 с. ([http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=607569](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=607569)).

3. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт : теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/816915>).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учеб. пособие / И.Е. Корельская .— Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2015 .— 114 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/638586>).

2. Биатлон : учебник / под общ. ред. Н. Г. Безмельницына ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 355 с. : табл., ил. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573575>).

3. Теория и методика избранного вида спорта - лыжные гонки. Лабораторный практикум [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие : направление подгот. 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : квалификация выпускника - бакалавр : формы обучения - оч., заоч. / Баталов А.Г. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2017 (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/264124.doc>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации –  
<https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международная федерация лыжного спорта и сноуборда -  
<https://www.fis-ski.com/>

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ  
(<https://lib.rucont.ru/search>).

–Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

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

2)Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).

3)Федерация лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).

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

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

2) Федерация лыжных гонок России. База данных нормативных документов (<http://www.flgr.ru/flgr/docs/>).

3) Международная федерация лыжного спорта. База данных спортсменов (<https://www.fis-ski.com/DB/cross-country/biographies.html>).

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

4). Комплекты лыжного инвентаря – лыжи, палки, ботинки, крепления.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Лыжные гонки» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики лыжного спорта*

Сроки изучения дисциплины: *3 семестр.*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                              |     | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------|----------------------------|
| 1 | Посещение лекционного и практических занятий                                                                                          |     | 3 семестр        | 18 баллов                  |
| 2 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта»                                   |     |                  | 3 балла                    |
| 3 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж»                                     |     |                  | 3 балла                    |
| 4 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Основы техники передвижения на лыжах»                                   |     |                  | 3 балла                    |
| 5 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Методика обучения способам передвижения на лыжах»                       |     |                  | 3 балла                    |
| 6 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»                    |     |                  | 3 балла                    |
| 7 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6. «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»  |     |                  | 3 балла                    |
| 8 | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7. «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах» |     |                  | 3 балла                    |
| 9 | Тесты действий «Имитация техники классических лыжных ходов на месте и в движении»                                                     |     |                  | 6 баллов                   |
|   | Попеременный двухшажный классический ход                                                                                              | 2 б |                  |                            |
|   | Одновременный одношажный классический ход                                                                                             | 2 б |                  |                            |
|   | Одновременный бесшажный                                                                                                               | 2 б |                  |                            |

|    |                                                                                                                                      |                        |                            |           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------|-----------|
|    | классический ход                                                                                                                     |                        |                            |           |
| 10 | <b>Тесты действий «Демонстрация техники классических лыжных ходов в движении на лыжах»</b>                                           |                        |                            | 6 баллов  |
|    | Попеременный двухшажный классический ход                                                                                             |                        | 2 6                        |           |
|    | Одновременный одношажный классический ход                                                                                            |                        | 2 6                        |           |
|    | Одновременный бесшажный классический ход                                                                                             |                        | 2 6                        |           |
| 11 | <b>Тесты действий «Демонстрация техники коньковых лыжных ходов в движении на лыжах»</b>                                              |                        |                            | 6 баллов  |
|    | Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант)                                                                           |                        | 2 6                        |           |
|    | Одновременный двухшажный коньковый ход                                                                                               |                        | 2 6                        |           |
|    | Одновременный одношажный коньковый ход                                                                                               |                        | 2 6                        |           |
| 12 | <b>Тесты действий «Демонстрация техники способов подъёмов на лыжах»</b>                                                              |                        |                            | 4 балла   |
|    | «Ёлочка»                                                                                                                             |                        | 2 6                        |           |
|    | «Лесенка»                                                                                                                            |                        | 2 6                        |           |
| 13 | <b>Тесты действий «Демонстрация техники стоек спусков на лыжах»</b>                                                                  |                        |                            | 4 балла   |
|    | «Высокая»                                                                                                                            |                        | 2 6                        |           |
|    | «Основная»                                                                                                                           |                        | 2 6                        |           |
| 14 | <b>Тесты действий «Демонстрация техники способов торможений на лыжах»</b>                                                            |                        |                            | 4 балла   |
|    | «Упором»                                                                                                                             |                        | 2 6                        |           |
|    | «Плугом»                                                                                                                             |                        | 2 6                        |           |
| 15 | <b>Тесты действий «Демонстрация техники способов поворотов в движении на лыжах»</b>                                                  |                        |                            | 4 балла   |
|    | «Переступанием»                                                                                                                      |                        | 2 6                        |           |
|    | «Плугом»                                                                                                                             |                        | 2 6                        |           |
| 16 | <b>Разноуровневые задания по разработке «Плана-конспекта занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах»</b> |                        |                            | 2 балла   |
| 17 | <b>Виртуальная лабораторная работа № 1 в системе МООДУС «Определение результатов индивидуальных соревнований»</b>                    |                        |                            | 5 баллов  |
| 18 | <b>Виртуальная лабораторная работа № 2 в системе МООДУС «Определение результатов эстафеты»</b>                                       |                        |                            | 5 баллов  |
| 19 | <b>Соревнование «Тестирование физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах»</b>                                 |                        |                            | 10 баллов |
|    | <b>Кол-во баллов</b>                                                                                                                 | <i>1, 2, 3 семестр</i> | <b>Девушки 3 км, время</b> |           |
|    | <b>10</b>                                                                                                                            | <i>1, 2, 3 семестр</i> | <b>21.53</b>               |           |
|    | <b>9</b>                                                                                                                             | <i>1, 2, 3 семестр</i> | <b>22.30</b>               |           |
|    | <b>8</b>                                                                                                                             | <i>1, 2, 3 семестр</i> | <b>23.00</b>               |           |

|           |              |                        |                      |  |                   |
|-----------|--------------|------------------------|----------------------|--|-------------------|
|           | <b>7</b>     | <i>1, 2, 3 семестр</i> | <b>24.00</b>         |  |                   |
|           | <b>6</b>     | <i>1, 2, 3 семестр</i> | <b>32.00</b>         |  |                   |
|           | <b>0</b>     | <i>1, 2, 3 семестр</i> | <b>32.01 и более</b> |  |                   |
| <b>20</b> | <b>Зачёт</b> |                        |                      |  | <i>5 баллов</i>   |
| <b>21</b> | <b>ИТОГО</b> |                        |                      |  | <b>100 баллов</b> |

**Примечания:**

1. Студенты, не участвующие в тестировании физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах на дистанциях 3 и 5 км по уважительной причине (тяжелые заболевания или полученные спортивные травмы) допускаются к судейству соревнований и получают 2 балла.
2. К сдаче зачёта допускаются студенты, получившие не менее 56 баллов за выполнение программного материала по текущей успеваемости.
3. Студенты, успешно прошедшие дисциплину «Лыжные гонки», сдавшие все текущие отчётности по каждому самостоятельно выполненному заданию, оцениваемые по системе зачётных единиц на 61-95 баллов, могут получить автоматический зачёт, согласно шкале итоговых оценок успеваемости по дисциплине.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики лыжного спорта**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.О.33.09 Лыжные гонки»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *и заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 3 семестр

**3. Цель освоения дисциплины:**

Целями освоения дисциплины «Лыжные гонки» являются:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжных гонок как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта;

- ознакомление с техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъёмов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;

- ознакомление с организацией и проведением занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учётом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;

- ознакомление со спецификой организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции                                                            | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                                                          | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                 |                                                |
| 1                                                                                                                        | 2                                                                                                                                                              | 3                                              |
| Виды подготовки спортсмена, обучение, воспитание, развитие                                                               |                                                                                                                                                                |                                                |
| <b>ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b> |                                                                                                                                                                |                                                |
| ОПК-3.1.                                                                                                                 | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом | 3                                              |



|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| ОПК-3.2.                                                                                                                                                                                                                                                            | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                           | 3 |
| <b>ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
| ОПК-4.1.                                                                                                                                                                                                                                                            | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                  | 3 |
| ОПК-4.2.                                                                                                                                                                                                                                                            | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | 3 |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

| № | Раздел дисциплины                                                           | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                             |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта | 3       | 2                                                                                                                       | 0,5                       | 8                      |          |                                               |
| 2 | Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»           | 3       | 2                                                                                                                       |                           | 2                      |          |                                               |
| 3 | Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России                                 | 3       | -                                                                                                                       | 0,5                       | 3                      |          |                                               |
| 4 | Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта            | 3       | -                                                                                                                       |                           | 3                      |          |                                               |
| 5 | Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж                        | 3       | -                                                                                                                       | 0,5                       | 9                      |          |                                               |
| 6 | Тема 2.1.: Лыжный инвентарь                                                 | 3       | -                                                                                                                       | 0,5                       | 3                      |          |                                               |

|    |                                                                                                          |   |   |     |    |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|----|--|--|
| 7  | Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника                                                                        | 3 | - |     | 3  |  |  |
| 8  | Тема 2.3.: Подготовка лыж                                                                                | 3 | - |     | 3  |  |  |
| 9  | Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах                              | 3 | - | 6   | 36 |  |  |
| 10 | Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения                                                | 3 | - | 0,5 | 4  |  |  |
| 11 | Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения                                                 | 3 | - | 0,5 | 4  |  |  |
| 12 | Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах                                                  | 3 | - | 1   | 4  |  |  |
| 13 | Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам                                         | 3 | - | 1   | 4  |  |  |
| 14 | Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам                                            | 3 | - | 1   | 4  |  |  |
| 15 | Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах                                        | 3 | - | 0,5 | 4  |  |  |
| 16 | Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне     | 3 | - | 0,5 | 4  |  |  |
| 17 | Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах                                      | 3 | - | 0,5 | 4  |  |  |
| 18 | Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах                                       | 3 | - | 0,5 | 4  |  |  |
| 19 | Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления                | 3 | - | 1   | 20 |  |  |
| 20 | Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах                                           | 3 | - | 0,5 | 3  |  |  |
| 21 | Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников                                                                | 3 | - |     | 3  |  |  |
| 22 | Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников                                                                  | 3 | - |     | 3  |  |  |
| 23 | Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих                                          | 3 | - | 0,5 | 3  |  |  |
| 24 | Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения                      | 3 | - |     | 3  |  |  |
| 25 | Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья | 3 | - |     | 3  |  |  |
| 26 | Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма                                       | 3 | - |     | 2  |  |  |

|    |                                                                                                                     |          |          |           |           |  |              |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------|-----------|--|--------------|
|    | занимающихся лыжными гонками                                                                                        |          |          |           |           |  |              |
| 27 | Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков                                     | 3        | -        | 1         | 11        |  |              |
| 28 | Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года                                                    | 3        | -        | 0,5       | 2         |  |              |
| 29 | Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков                                                         | 3        | -        |           | 2         |  |              |
| 30 | Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков                                                                      | 3        | -        | 0,5       | 2         |  |              |
| 31 | Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков                                              | 3        | -        |           | 3         |  |              |
| 32 | Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки                          | 3        | -        |           | 2         |  |              |
| 33 | Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам                             | 3        | -        | 1         | 12        |  |              |
| 34 | Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс                                                                 | 3        | -        | 0,5       | 2         |  |              |
| 35 | Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам                                                              | 3        | -        |           | 2         |  |              |
| 36 | Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам                                        | 3        | -        |           | 2         |  |              |
| 37 | Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам                                  | 3        | -        |           | 2         |  |              |
| 38 | Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок | 3        | -        | 0,5       | 4         |  |              |
| 39 | <b>Итого часов:</b>                                                                                                 | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>10</b> | <b>96</b> |  | <b>Зачёт</b> |

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.О.33.10 Самооборона (самбо)»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

**Составитель:**

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

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

Цель освоения дисциплины: изучение учебно-практического материала студентами Университета физической культуры, необходимого для подготовки преподавателей, способных проводить занятия в образовательных учреждениях и организациях, а также в качестве тренеров по обучению приёмам самообороны.

Дисциплина реализуется на русском языке.

### **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ПООП**

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» относится к обязательной части дисциплин блока Б1 учебного плана примерной основной образовательной программы (ПООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, безопасность жизнедеятельности, различные виды спорта и др.

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения ПООП**

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

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|              | составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                         |  |
| <b>ОПК-4</b> | <b>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                               |  |
| ОПК-4.1      | <b>Знает</b> сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                  |  |
| ОПК-4.2      | <b>Умеет</b> подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования |  |

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

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет **2 зачётных единицы, 72 академических часа.**

| № | Разделы (модули) дисциплины<br>«Теория и методика обучения базовым видам спорта<br>- Самооборона (самбо)»                                                                                 | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации<br>(по семестрам) |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|--------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                           |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                                  |
| 1 | Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.                                                                        | 3       | -                                                                                                                       | -                         | 2                      |          |                                                  |
| 2 | Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите                                                                                                                                |         | -                                                                                                                       | -                         | 4                      |          |                                                  |
| 3 | Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.                                                                                    |         | -                                                                                                                       | -                         | 4                      |          |                                                  |
| 4 | Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите                                                                                                                    |         | -                                                                                                                       | -                         | 6                      |          |                                                  |
| 5 | Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину. |         | -                                                                                                                       | 2                         | 8                      |          |                                                  |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |          |          |           |  |              |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|----------|-----------|--|--------------|
| 6                    | Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие                                                                                                                                                                                                                |   | -        | -        | 10        |  |              |
| 7                    | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.                                                                                                                                                                                                                                       | 4 | -        | 2        | 10        |  |              |
| 8                    | Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования. |   | -        | 2        | 10        |  |              |
| 9                    | Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.                                                                                                                                                                 |   | -        | -        | 12        |  |              |
| <b>Всего: 72 час</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>66</b> |  | <b>зачёт</b> |

## **5. Примерные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

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

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

### **Вопросы для тестирования знаний:**

1. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определённого комплекса технических действий.

2. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.

3. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнёров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площади. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).

4. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.

5. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.

6. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.

7. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.

8. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.

9. Уголовное законодательство и применение приёмов самозащиты. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приёмов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.



10. Применение приёмов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приёмов самозащиты.

**Темы рефератов:**

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

**Контроль практических умений и навыков:**

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

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

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

*1. Самостраховка при падении на спину перекатом*

Ошибки:

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

*2. Самостраховка при падении на бок перекатом*

Ошибки:

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

*3. Самостраховка при падении вперёд на руки*

Ошибки:

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

- касание поверхности коленями.

#### 4. *Бросок задняя подножка*

Ошибки:

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

#### 5. *Бросок захватом ноги*

Ошибки:

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

#### 6. *Бросок задняя подножка с захватом ноги*

Ошибки:

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

#### 7. *Бросок через бедро*

Ошибки:

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

#### 8. *Бросок через спину*

Ошибки:

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

#### 9. *Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди*

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

- ноги участника, демонстрирующего приём, не обеспечивают устойчивость в передне-заднем направлении.

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

Ошибки:

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

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

1. *Самостраховка при падении на спину прыжком*

Ошибки:

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

2. *Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком*

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

1. Самостраховка при падении на спину перекатом\*

Ошибки:

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

2. Самостраховка при падении на бок перекатом\*

Ошибки:

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

3. Самостраховка при падении вперёд на руки\*

Ошибки:

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

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

**а) Основная литература:**

1. Теория и методика единоборств (самбо) 1 курс [Электронный ресурс] : курс лекций : направление подгот. 49.03.04 : направленность (профиль) "Спортив. подгот. в единоборствах", "Пед. деятельность в обл. физ. культуры и спорта" : уровень образования - бакалавриат : формы обучения - оч., заоч. / сост. Попов Д.В. ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2022. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/353042.doc>).

2. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо / ред. С.Е. Табаков; Е.М. Чумаков. — 7-е изд., испр. и доп. — Москва : ТВТ Дивизион, 2021. — 476 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/807651>).

3. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации : [монография] / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков; Д.В. Максимов. — Москва : ТВТ Дивизион, 2019. — 160 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/719652>).

**б) Дополнительная литература:**

1. Методические особенности обучения женщин приемам самбо и дзюдо / И.И. Плотникова, О.С. Надмитова, В.Б. Худяков. — Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2023. — 255 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/834512>).

2. Правила вида спорта «самбо» / С.В. Елисеев, В.Т. Перчик, А.Ф. Ушаков, Ю.А. Шоя, И.Л. Ципурский, И.Л. Ципурский, Р.М. Болотский, С.Г. Белоусов, Г.П. Зинькевич, В.А. Левченко; Всерос. федерация самбо. — 4-е изд., испр. — Москва : Спорт, 2021. — 165 с. Попов, Д.В. (<https://lib.rucont.ru/efd/759174>).

3. Теория и методика избранного вида спорта (самбо) : метод. рекомендации, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов / Д.Б. Астахов; Д.В. Попов. — Москва : РГУФКСМиТ, 2016. — 79 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/586388>).

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

1) Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2) Международная федерация самбо - <https://sambo.sport/ru/>.

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

– *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

- 2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

– *современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

- Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).
- Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

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

- 1) Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2) Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).
- 3) Всероссийская федерация самбо (<https://sambo.ru/>).

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

- 1) Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2) Всероссийская федерация самбо. База данных нормативных документов (<https://sambo.ru/documents/>).
- 3) Международная федерация самбо. База данных спортсменов (<https://live.sambo.sport/competitors>).

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

- 1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.  
Комплект аудиторной мебели, учебная доска
- 2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:  
Аудитория № 119  
Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.
- Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

Зал самбо 27

Комплект спортивного оборудования:

Ковер для самбо "Стандарт" 12х12х0,05м (72 мата, наполнитель ППЭ-С)  
1 шт.,

Покрышка для борцовского ковра трехцветная стандартная, 12х12м,  
ПВХ 2 шт.,

Скамья д/жима лежа 1 шт.,

Стойка д/штанги 1 шт.,

Брусья настенные 1 шт.,

Манекен д/борьбы, нат. кожа 2,2-2,5мм, черный 180см, 45-50кг 4 шт.,

Брусья навесные OLIMPICITI МК-0155 3шт.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Самооборона (самбо)» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*

Сроки изучения дисциплины (модуля) *3-4 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.О.33.10 Самооборона (самбо)»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 3-4 семестр заочная форма.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** изучение учебно-практического материала студентами Университета физической культуры, необходимого для подготовки преподавателей, способных проводить занятия в образовательных учреждениях и организациях, а также в качестве тренеров по обучению приемам самообороны.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов)<br>достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                       | Этап формирования компетенции<br>(номер семестра) |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                                                  | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов)<br>достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |
| 1                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3                                                 |
| ОПК-3                                                            | Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке                                                                    | 3-4                                               |
| ОПК-3.1                                                          | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                    |                                                   |
| ОПК-3.2                                                          | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                          |                                                   |
| ОПК-4                                                            | Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                              |                                                   |
| ОПК-4.1                                                          | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования |                                                   |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ОПК-4.2 | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

| № | Разделы (модули) дисциплины<br>«Теория и методика обучения базовым видам спорта<br>- Самооборона (самбо)»                                                                                                                                                                             | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации<br>(по семестрам) |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|--------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                                  |
| 1 | Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.                                                                                                                                                                    | 3       | -                                                                                                                       | -                         | 2                      |          |                                                  |
| 2 | Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите                                                                                                                                                                                                                            |         | -                                                                                                                       | -                         | 4                      |          |                                                  |
| 3 | Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.                                                                                                                                                                                |         | -                                                                                                                       | -                         | 4                      |          |                                                  |
| 4 | Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите                                                                                                                                                                                                                |         | -                                                                                                                       | -                         | 6                      |          |                                                  |
| 5 | Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.                                                                                             |         | -                                                                                                                       | 2                         | 8                      |          |                                                  |
| 6 | Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие                                                                                                                                                                                                                |         | -                                                                                                                       | -                         | 10                     |          |                                                  |
| 7 | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.                                                                                                                                                                                                                                       | 4       | -                                                                                                                       | 2                         | 10                     |          |                                                  |
| 8 | Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования. |         | -                                                                                                                       | 2                         | 10                     |          |                                                  |

|   |                                                                                                                       |  |          |          |           |  |              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|----------|-----------|--|--------------|
| 9 | Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты. |  | -        | -        | 12        |  |              |
|   | <b>Всего: 72 час</b>                                                                                                  |  | <b>0</b> | <b>6</b> | <b>66</b> |  | <b>зачёт</b> |

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.О.33.11 Тяжелоатлетические виды спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

**Составители:**

**Соловьев Василий Борисович**, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

**Баюрин Александр Павлович**, старший преподаватель кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева



### 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование теоретических знаний и практических навыков по применению средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Тяжелоатлетические виды спорта» является одной из обязательных для изучения дисциплин модуля «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности» (Б1.О.33) РУП ФГОС ВО 3++ по направлению 49.03.04 «Спорт».

Изучение данной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как Б1.О.32 «Теория и методика избранного вида спорта», Б1.В.01 «Профессионально-спортивное совершенствование» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей, базируется на взаимосвязи с дисциплинами Б1.О.09 «Анатомия человека» и Б1.О.08 «Физическая культура и спорт».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                 | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                              | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                             |                                                |
| 1                                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                              |
| <b>ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                |
| ОПК-3.1.                                                                                                                                                      | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                           | 2,3                                            |
| ОПК-3.2.                                                                                                                                                      | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования |                                                |
| <b>ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта,</b> |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                |

| <b>осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ОПК-4.1.                                                                                                     | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                  | 2-3 |
| ОПК-4.2.                                                                                                     | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | 2-3 |

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

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

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                        | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                          |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
|   | <b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>                                                                                                        | 2       | 2                                                                                                                       | -                         | 16                     |          |                                               |
| 1 | 1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте | 2       | 1                                                                                                                       | -                         | 8                      |          |                                               |
| 2 | 1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей                                                                        | 2       | 1                                                                                                                       | -                         | 8                      |          |                                               |
|   | <b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>                                                                                                                    | 2-3     |                                                                                                                         | 5,6                       | 35                     |          |                                               |

|    |                                                                                                        |           |          |            |           |  |              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|------------|-----------|--|--------------|
| 3  | 2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги                                                  | 2         |          | 1          | 4         |  |              |
| 4  | 2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди                                        | 2         |          | 0,5        | 4         |  |              |
| 5  | 2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь                                       | 2         |          | 0,5        | 4         |  |              |
| 6  | 2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию                                                        | 2         |          | 0,5        | 3         |  |              |
| 7  | 2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа                                                         | 2         |          | 0,5        | 3         |  |              |
| 8  | 2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге                                                     | 2         |          | 0,4        | 3         |  |              |
| 9  | 2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири                                               | 2         |          | 0,6        | 4         |  |              |
| 10 | 2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями                                               | 3         |          | 0,5        | 4         |  |              |
| 11 | 2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей                                       | 3         |          | 0,4        | 2         |  |              |
| 12 | 2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища                                                 | 3         |          | 0,3        | 2         |  |              |
| 13 | 2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса                                          | 3         |          | 0,4        | 2         |  |              |
|    | <b>3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b> | 3         | -        | <b>0,4</b> | <b>13</b> |  |              |
| 14 | 3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями                                                   | 3         | -        | 0,1        | 3         |  |              |
| 15 | 3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами                                                      | 3         | -        | 0,1        | 3         |  |              |
| 16 | 3.3. Комплексы упражнений на тренажерах                                                                | 3         | -        | 0,1        | 3         |  |              |
| 17 | 3.4. Средства прикладной силовой подготовки                                                            | 3         | -        | 0,1        | 4         |  |              |
|    | <b>Итого:</b>                                                                                          | <b>72</b> | <b>2</b> | <b>6</b>   | <b>64</b> |  | <b>Зачет</b> |

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

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

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

### Контрольные вопросы к зачету

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
2. Методика обучения подъёму штанги на грудь для толчка.
3. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.
4. Методика обучения рывку штанги.
5. Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение
6. Методика обучения толчку штанги от груди.
7. Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.
8. Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.
9. Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.
10. Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
11. Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.
12. Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
13. Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.
14. Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
15. Метод круговой тренировки с использованием отягощений.
16. Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
17. Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.
18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
20. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
21. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
22. Характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
23. Характеристика психолого-педагогических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
24. Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
25. Характеристика гигиенических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
26. Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
27. Основные правила соревнований по тяжёлой атлетике.

28. Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
29. Основные правила соревнований по пауэрлифтингу.
30. Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
31. Основные правила соревнований по бодибилдингу.
32. Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
33. Методика обучения технике соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
34. Основные правила соревнований по гиревому двоеборью (толчок, рывок гирь).
35. Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях и в физическом воспитании.
36. Основные правила соревнований по силовому жонглированию гири.
37. Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.
38. Основные правила соревнований по толчку двух гирь (длинный цикл).
39. Применение комплексов упражнений с гири в оздоровительных целях и в физическом воспитании.
40. Применение комплексов упражнений скоростно-силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных целях и в физическом воспитании.
41. Правила использования и обслуживания тренировочного и соревновательного инвентаря и оборудования в тяжелоатлетических видах спорта.
42. Основные приемы страховки и само страховки при работе со свободными отягощениями.
43. Основные приемы страховки и само страховки при работе на тренажерных устройствах.
44. Типичные травмы при занятиях силовой подготовкой.
45. Профилактика травм при занятиях силовой подготовкой.
46. Особенности занятий силовой подготовкой с различным контингентом занимающихся в спорте и физическом воспитании.

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

### **а) Основная литература:**

1. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 380 с. (<https://urait.ru/bcode/514690>).
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 2 : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 496 с. (<https://urait.ru/bcode/514722>).

3.Виноградов, Г.П. Атлетизм : Теория и методика, технология спортив. тренировки : учеб. по направлению подгот. 49.03.01 : рек. умс ФГБОУ ВО "Нац. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург" / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. - М.: Спорт, 2017. - 406 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/641135>).

4.Воложанин, С. Е. Повышение уровня физической подготовленности студентов вуза средствами атлетизма / С. Е. Воложанин .— Улан-Удэ : БГУ, 2007 .— 237 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/207664>).

б)Дополнительная литература:

1.Громов, В.А. Пауэрлифтинг : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В.А. Громов .— Москва : РГУФКСМиТ, 2015 .— 24 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/586385>).

2.Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге : [учеб.-метод. пособие] / Д.В. Ибель .— Москва : Олимпия Пресс, 2006 .— 81 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/641332>).

3.Юров, В. В. Теоретические и методические основы пауэрлифтинга : учебное пособие / В. В. Юров. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 111 с. : ил., табл. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=562287>).

4.Обучение технике тяжелоатлетических упражнений [Электронный ресурс] : учеб.-метод пособие для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подгот. бакалавров 49.03.01 / авт.-сост.: Скотников В.Ф., Фролов В.И. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2016. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/261221.doc>).

5.Смирнов, В.Е. Спортивная тренировка тяжелоатлетов в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по направлению подгот. бакалавров 49.03.01 : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Смирнов В.Е., Баюрин А.П., Атлас А.А. ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2019. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/325717.doc>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международная федерация тяжелой атлетики – <https://beta.iwf.sport/>

г)Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

- Образовательная платформа «Юрайт» (<https://urait.ru/>).
- Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).
- Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).
- Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

- 1)Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2)Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).
- 3)Федерация тяжелой атлетики России (<https://rfwf.ru/>).

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

- 1)Информационный портал «Информо» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2)Федерация тяжелой атлетики России. База данных членов сборной команды России (<https://rfwf.ru/team/>).
- 3)Федерация тяжелой атлетики России. База данных нормативных документов (<https://rfwf.ru/federation/docs/>).
- 4)Международная федерация тяжелой атлетики. База данных результатов соревнований (<https://iwf.sport/results/results-by-events/>).

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

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

Зал тяжелой атлетики 42

Комплект спортивного оборудования:

Гриф "Олимпийский" L=1,5м ОВ60 2шт.

Профессиональная силовая скамья 1шт.

Профессиональная скамья для горизонтальных жимов лежа 2шт.

Профессиональная универ. скамья 2шт.

Профессиональная скамья для жимов штанги под углом 30 градусов 1шт.

Профессиональный блочный тренажер "голень сидя" 1шт.

Тренажер для нижних конечностей

V- Sport 1шт.

Скамья силовая универсальная V- Sport 1шт.

Станок для разгибания спины 1шт.

Тренажер Баттерфляй/Васил/В.318 1шт.

Тренажер для мышц разгибателей бедра 1шт.

Тренажер "Трицепс-машина" STM 1000/4 1шт.

Блок тренажерный "Бицепс-машина" 1шт.

Блочный тренажер "Разведение бедер" 1шт.

Блочный тренажер "Сведение бедер" 1шт.

Вертикальная стойка - Брусья+ турнир 1шт.

Вертикальная тяга 2шт.

Гантельная стойка WDR-56N+DRT3 2шт.

Гантельный ряд от 3,5 до 51кг 1шт.

Голень машина стоя 1шт.

Горизонтальная тяга 1шт.

Жим ногами (угол 45 градусов) 1шт.

Машина Смитта/Васил/В.310 1шт.

Гак-машина 1шт.



Гантельный ряд от 12 до 23,5 кг. 1 шт.  
Тренажер для мышц спины V- Sport 1 шт.  
Тренажер для мышц пресса V- Sport 1 шт.  
Тренажер для мышц спины Тип 2 V- Sport 1 шт.  
Тренажер для мышц груди V- Sport 1 шт.  
Тренажер гребной V- Sport 1 шт.  
Скамейка Скотта V- Sport 1 шт.  
Стойка для дисков Impulse IT7017 1 шт.  
Теннисный стол Ketler Classic 1 шт.  
Гриф для пауэрлифтинга с замками 5 шт.  
Диски для штанги соревновательные  
Eleiko 10кг, цвет-10кг-зеленый 10 шт.  
Диски для штанги технические Eleiko  
2,5кг цвет-2,5кг-красный 6 шт.  
Диски для штанги технические Eleiko  
5кг цвет-5кг-белый 6 шт.  
Комплекс для пауэрлифтинга 3 шт.  
Диск для пауэрлифтинга ELEIKO 25кг. 5 шт.  
Комплект дисков для пауэрлифтинга  
ELEIKO с замками 400кг. 1 шт.  
Гриф для тяжелой атлетики  
женский с замками 5 шт.  
Гриф для тяжелой атлетики мужской с замками 5 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *3 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

#### заочная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                      | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальн. кол-во баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок          | <i>В течение курса обучения</i>                      | 14                        |
| 2 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга | <i>В течение курса обучения</i>                      | 14                        |
| 3 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт         | <i>В течение курса обучения</i>                      | 14                        |
| 4 | Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг           | <i>В течение курса обучения</i>                      | 14                        |
| 5 | Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта                  | <i>В течение курса обучения</i>                      | 8                         |
| 6 | Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»                                                 | <i>В течение курса обучения</i>                      | 6                         |
| 7 | Посещение учебных занятий                                                                                     | <i>За весь семестр</i>                               | 10 (2,5/1)                |
|   | <b>Зачёт</b>                                                                                                  |                                                      | <b>20</b>                 |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                  |                                                      | <b>100 баллов</b>         |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости               | Максимально е кол-во баллов |
|---|---------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по теме «Название»*</i>     | 15                          |
| 2 | <i>Презентация к реферату по теме «Название»*</i> | 10                          |

\*Примерные темы рефератов

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
2. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
3. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
4. Методика обучения толчку штанги от груди.
5. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Развитие выносливости с использованием отягощений.
7. Развитие гибкости с использованием отягощений.

8. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.  
Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.О.33.11 Тяжелая атлетика»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля): 2 зачетные единицы, 72**

## 2.Семестр освоения дисциплины (модуля): 3 семестр.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование теоретических знаний и практических навыков по применению средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

## 4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                            | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                              | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                           |                                                |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                            | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                                              |
| ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ОПК-3.1.                                                                                                                                                                                                                                                     | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                         | 2,3                                            |
| ОПК-3.2.                                                                                                                                                                                                                                                     | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                               |                                                |
| ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ОПК-4.1.                                                                                                                                                                                                                                                     | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования                      | 2,3                                            |
| ОПК-4.2.                                                                                                                                                                                                                                                     | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере |                                                |

|  |             |  |
|--|-------------|--|
|  | образования |  |
|--|-------------|--|

## 5. Краткое содержание дисциплины:

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                        | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                          |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
|   | <b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>                                                                                                        | 2       | 2                                                                                                                       | -                         | 16                     |          |                                               |
| 1 | 1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте | 2       | 1                                                                                                                       | -                         | 8                      |          |                                               |
| 2 | 1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей                                                                        | 2       | 1                                                                                                                       | -                         | 8                      |          |                                               |
|   | <b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>                                                                                                                    | 2-3     |                                                                                                                         | 5,6                       | 35                     |          |                                               |
| 3 | 2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги                                                                                                                                    | 2       |                                                                                                                         | 1                         | 4                      |          |                                               |
| 4 | 2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди                                                                                                                          | 2       |                                                                                                                         | 0,5                       | 4                      |          |                                               |
| 5 | 2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь                                                                                                                         | 2       |                                                                                                                         | 0,5                       | 4                      |          |                                               |
| 6 | 2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию                                                                                                                                          | 2       |                                                                                                                         | 0,5                       | 3                      |          |                                               |

|    |                                                                                                        |           |          |            |           |  |              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|------------|-----------|--|--------------|
| 7  | 2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа                                                         | 2         |          | 0,5        | 3         |  |              |
| 8  | 2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге                                                     | 2         |          | 0,4        | 3         |  |              |
| 9  | 2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири                                               | 2         |          | 0,6        | 4         |  |              |
| 10 | 2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями                                               | 3         |          | 0,5        | 4         |  |              |
| 11 | 2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей                                       | 3         |          | 0,4        | 2         |  |              |
| 12 | 2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища                                                 | 3         |          | 0,3        | 2         |  |              |
| 13 | 2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса                                          | 3         |          | 0,4        | 2         |  |              |
|    | <b>3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b> | 3         | -        | <b>0,4</b> | <b>13</b> |  |              |
| 14 | 3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями                                                   | 3         | -        | 0,1        | 3         |  |              |
| 15 | 3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами                                                      | 3         | -        | 0,1        | 3         |  |              |
| 16 | 3.3. Комплексы упражнений на тренажерах                                                                | 3         | -        | 0,1        | 3         |  |              |
| 17 | 3.4. Средства прикладной силовой подготовки                                                            | 3         | -        | 0,1        | 4         |  |              |
|    | <b>Итого:</b>                                                                                          | <b>72</b> | <b>2</b> | <b>6</b>   | <b>64</b> |  | <b>Зачет</b> |

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



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.О.34 Адаптивная физическая культура»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

**Составители:**

**Кичигина Ольга Юрьевна** – ст. преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры РУС «ГЦОЛИФК»

**1. Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование системы знаний об адаптивной физической культуре, особенностях организации обучения и воспитания лиц различных половозрастных и нозологических групп, освоение технологии подбора и применения средств адаптивного физического воспитания с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 9-10 семестры.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                              | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                             |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                          | 3                                              |
| УК-9                                                          | <b>Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</b>                                                                       | 9,10                                           |
| УК-9.1                                                        | <b>Знает</b> понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах |                                                |
| УК-9.2                                                        | <b>Умеет</b> планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.                                        |                                                |
| УК-9.3                                                        | <b>Владеет</b> навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами                                 |                                                |

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

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

| №                      | Раздел дисциплины (модуля)                                                                             | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                      |                        |          | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                        |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль |                                                                                                             |
| 1                      | <b>Раздел 1. Теоретико-методические основы АФК.</b>                                                    | 9,10    | 2                                                                                                                       | 2                    | 30                     |          |                                                                                                             |
| 2                      | Тема 1. 1. Понятие «инвалидности». Группы инвалидности по БМСЭ. Классификация инвалидности по ВОЗ.     | 9,10    | 2                                                                                                                       |                      | 10                     |          |                                                                                                             |
| 3                      | Тема 1.2 Психолого-педагогические особенности лиц с ОВЗ.                                               | 9,10    |                                                                                                                         | 2                    | 10                     |          |                                                                                                             |
| 4                      | Тема 1.3 Место и роль АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ.                                | 9,10    |                                                                                                                         |                      | 10                     |          |                                                                                                             |
| 7                      | <b>Раздел 2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ</b>                               | 9,10    |                                                                                                                         |                      | 36                     |          |                                                                                                             |
| 8                      | Тема 2.1 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями психического развития.        | 9,10    |                                                                                                                         |                      | 12                     |          |                                                                                                             |
| 9                      | Тема 2.2 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсорными нарушениями.                   | 9,10    |                                                                                                                         |                      | 12                     |          |                                                                                                             |
| 10                     | Тема 2.3 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. | 9,10    |                                                                                                                         | 2                    | 12                     |          |                                                                                                             |
| <b>Итого часов: 72</b> |                                                                                                        |         | <b>2</b>                                                                                                                | <b>4</b>             | <b>66</b>              |          | <b>Зачет</b>                                                                                                |

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости,

в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Адаптивная физическая культура» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

**Темы рефератов, мультимедийных презентаций и контрольных работ**

1. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ПОДА.
2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ЗПР.
3. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с РДА.
4. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушением слуха.
5. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушением зрения.
6. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с умственной отсталостью.
7. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с логопедическими нарушениями.
8. Общие и специфические закономерности аномального развития.
9. Факторы отклонения развития, их классификация
10. Понятия: ретардация, дисфункция, асинхронизация развития, дефект, компенсация.

**Примерный перечень вопросов к зачету по курсу дисциплины «Адаптивная физическая культура».**

1. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением слуха.
2. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением зрения.
3. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением речи.
4. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением ОДА.
5. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением психического развития.
6. Особенности проведения урока АФК в специальных (вспомогательных) школах для лиц с нарушением интеллекта.
7. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением слуха.
8. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением зрения.

9. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением речи.
10. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с ПОДА.
11. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением психического развития.
12. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением интеллекта.
13. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением слуха.
14. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением зрения.
15. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением речи.
16. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с ПОДА
17. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением психического развития.
18. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением интеллекта.
19. Методика обучения лиц с сенсо-речевыми нарушениями двигательным действиям и формирование спортивных двигательных навыков.
20. Методика обучения лиц с ПОДА двигательным действиям и формирование спортивных двигательных навыков.
21. Методика обучения лиц с нарушением психического развития двигательным действиям и формирование спортивных двигательных навыков.

**Контрольные вопросы для самопроверки знаний.**

1. Этика общения с лицами, имеющими ОВЗ.
2. Охрана здоровья на занятиях по АФВ
3. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями речи.
4. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями слуха
5. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями зрения
6. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями ОДА
7. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями интеллекта

8. Адаптация лиц с ОВЗ к физическим нагрузкам.
9. Организация работы в физкультурно-спортивном клубе инвалидов.
10. Особенности восстановления после травм у лиц с ОВЗ.

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

**а) Основная литература:**

1. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья (содержание, организация, методика) : учеб. пособие / М.С. Воротова, Л.Н. Мартьянова, Л.В. Рубцова, Н.Б. Вершинина .— Москва : Советский спорт, 2023 .— 108 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/826678>).
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : [учебник] / С.П. Евсеев .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2020 .— 617 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/734822>).
3. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/641329>).

**б) Дополнительная литература:**

1. Комплексная реабилитация больных и инвалидов [Электронный ресурс] : курс лекций : направление подгот. 49.03.02 : направленность (профиль) "Адапт. физ. воспитание" : уровень образования: бакалавриат : формы обучения - оч., заоч. / сост.: Моздокова Ю.С., Громова О.В. ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2019. (<http://lib.sported.ru/Texts/Books/DOC/325399.doc>).
2. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 210 с. (<https://urait.ru/bcode/520324>).
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 181 с. (<https://urait.ru/bcode/531670>).
4. Минникаева, Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. — 142 с. : ил. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>).

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

- 1) Министерство спорта Российской Федерации -

<https://www.minsport.gov.ru/>

2) Медицинская информационная сеть. Информационная система – [www.medicinform.net](http://www.medicinform.net)

3) Медицинская информационная платформа "МедЭлемент" – [www.medelement.com](http://www.medelement.com)

4) Издательский дом «Медиа Сфера» - [www.mediasphera.ru](http://www.mediasphera.ru)

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

– лицензионное программное обеспечение:

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;  
2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;  
3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;  
4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

– современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

**Электронные библиотечные системы:**

– [Образовательная платформа «Юрайт» \(https://urait.ru/\)](https://urait.ru/).

– [Электронная библиотечная система РУКОНТ \(https://lib.rucont.ru/search\)](https://lib.rucont.ru/search).

– [Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту \(Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»\)](http://lib.sportedu.ru) (<http://lib.sportedu.ru>).

– [Университетская библиотека Онлайн \(http://biblioclub.ru\)](http://biblioclub.ru).

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

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

2) [Российская спортивная энциклопедия \(libsport.ru\)](http://libsport.ru).

3) [Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" \(www.teoriya.ru\)](http://www.teoriya.ru).

- 4) [Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" \(teoriya.ru\).](http://teoriya.ru)
- 5) [Журнал «Адаптивная физическая культура» \(afkonline.ru\).](http://afkonline.ru)
- 6) [Сайт «Жизнь после травмы спинного мозга» \(paralife.narod.ru\)](http://paralife.narod.ru)
- 7) [Сайт для инвалидов по реабилитации инвалида-колясочника, спинальника и др. \(auram.ru\).](http://auram.ru)

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

- 1) [Информационный портал «Информо» – информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\).](http://informio.ru)
- 2) [Всемирная организация здравоохранения – профессиональная база данных \(who.int.ru\).](http://who.int.ru)
- 3) [Web-медицина - профессиональная база данных \(webmed.irkutsk.ru\)](http://webmed.irkutsk.ru)

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

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Адаптивная физическая культура» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики адаптивной физической культуры*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *9-10 семестр*

Промежуточной аттестации: *зачет*.

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

| №  | Виды текущего контроля                                                                                                                          | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1. | Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с сенсо-речевыми нарушениями»        | 32 неделя        | 20*                        |
| 2  | Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с ПОДА»                              | 35 неделя        | 20*                        |
|    | Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушениями психического развития» | 38 неделя        | 20*                        |
| 4  | Защита реферата на выбранную тему.<br>Из списка тем рефератов.                                                                                  | 42 неделя        | 20*                        |
|    | <b>Зачет по дисциплине</b>                                                                                                                      |                  | <b>20*</b>                 |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                    |                  | <b>100 баллов</b>          |

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

| Набранные баллы                    | <51        | 51-60 | 61-67   | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|------------------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено |       | Зачтено |       |       |        |

|                         |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по шкале<br>ECTS | F | E | D | C | B | A |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|

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



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.О.34 Адаптивная физическая культура»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетных единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 9,10.

3. **Цель освоения дисциплины:** формирование системы знаний об адаптивной физической культуре, особенностях организации обучения и воспитания лиц различных половозрастных и нозологических групп, освоение технологии подбора и применения средств адаптивного физического воспитания с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                              | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                             |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                          | 3                                              |
| УК-9                                                          | <b>Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</b>                                                                       | 9,10                                           |
| УК-9.1                                                        | <b>Знает</b> понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах |                                                |
| УК-9.2                                                        | <b>Умеет</b> планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.                                        |                                                |
| УК-9.3                                                        | <b>Владеет</b> навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами                                 |                                                |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля)

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

| №                      | Раздел дисциплины (модуля)                                                                             | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                      |                        |          | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)<br>Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                                                                        |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль |                                                                                                             |
| 1                      | <b>Раздел 1. Теоретико-методические основы АФК.</b>                                                    | 9,10    | 2                                                                                                                       | 2                    | 30                     |          |                                                                                                             |
| 2                      | Тема 1. 1. Понятие «инвалидности». Группы инвалидности по БМСЭ. Классификация инвалидности по ВОЗ.     | 9,10    | 2                                                                                                                       |                      | 10                     |          |                                                                                                             |
| 3                      | Тема 1.2 Психолого-педагогические особенности лиц с ОВЗ.                                               | 9,10    |                                                                                                                         | 2                    | 10                     |          |                                                                                                             |
| 4                      | Тема 1.3 Место и роль АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ.                                | 9,10    |                                                                                                                         |                      | 10                     |          |                                                                                                             |
| 7                      | <b>Раздел 2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ</b>                               | 9,10    |                                                                                                                         |                      | 36                     |          |                                                                                                             |
| 8                      | Тема 2.1 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями психического развития.        | 9,10    |                                                                                                                         |                      | 12                     |          |                                                                                                             |
| 9                      | Тема 2.2 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями.               | 9,10    |                                                                                                                         |                      | 12                     |          |                                                                                                             |
| 10                     | Тема 2.3 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. | 9,10    |                                                                                                                         | 2                    | 12                     |          |                                                                                                             |
| <b>Итого часов: 72</b> |                                                                                                        |         | <b>2</b>                                                                                                                | <b>4</b>             | <b>66</b>              |          | <b>Зачет</b>                                                                                                |

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



**Социально-гуманитарный факультет**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.35 Спортивная дипломатия»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составитель:

Мельникова Наталия Юрьевна – д. пед. н., профессор, заведующий кафедрой истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК»

Леонтьева Надежда Сергеевна – к. пед. н., доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК»

Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК»

Трескин Алексей Валерьевич – к. пед. н., доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК»

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

## 1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины - проследить закономерности процесса эволюции и современного состояния дипломатической деятельности в области спортивного и олимпийского движения, а также развития отечественной спортивной дипломатии, ее современных принципов, задач и тенденций.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к Блоку 1 обязательной части.

Дисциплина органично связана с отдельными элементами ООП:

–базируется на изучении профессиональных дисциплин (модулей)/прохождении отдельных типов практики: Иностранный язык, Речевое общение в профессиональной деятельности, История физической культуры и спорта, Педагогика физической культуры и спорта/Педагогическая практика;

–является предшествующей освоению профессиональных дисциплин (модулей)/прохождении отдельных типов практики: Преддипломная практика;

–итоговая оценка уровня сформированности освоенных за период практики компетенций проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                      | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                     |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                  | 3                                              |
| УК-4                                                          | Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах). |                                                |
| УК-4.1.                                                       | Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации.                              | 9                                              |
| УК-4.2.                                                       | Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).      |                                                |
| УК-4.3.                                                       | Владеет различными формами, видами устной и письменной                                                                                             |                                                |



|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|               | коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| <b>ОПК-14</b> | <b>Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.</b>                                                                                                                                                                                                                                    |   |
| ОПК-14.1.     | Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; правила профессиональной этики; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся. | 9 |
| ОПК-14.2.     | Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; соблюдать правила профессиональной этики.                                                                                                                                                          |   |
| ОПК-14.3.     | Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и физического воспитания с соблюдением профессиональной этики.                                                                                                                                                                                                                                          |   |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №                   | Раздел дисциплины                                                                                                                         | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                           |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии. | 9       | 1                                                                                                                       | 2                         | 22                     |          |                                               |
| 2                   | Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.                     | 9       | 1                                                                                                                       | 1                         | 22                     |          |                                               |
| 3                   | Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.                                                                 | 9       |                                                                                                                         | 1                         | 22                     |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                           |         | <b>2</b>                                                                                                                | <b>4</b>                  | <b>66</b>              |          | <b>Зачёт</b>                                  |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы к зачету:

1. Что изучает предмет «Спортивная дипломатия»?
2. Что составляет научно-теоретическую и методологическую основы изучения предмета?
3. Дайте определение понятию «дипломатия».
4. Дайте определение понятию «Спортивная дипломатия», ее особенности.
5. Происхождение дипломатической службы и ее место в системе понятий внешняя политика и дипломатия.
6. Назовите основные причины формирования спортивной дипломатии в отдельную форму международных отношений.
7. Сформулируйте основные цели и задачи спортивной дипломатии.
8. Основные тенденции в построении системы международных отношений в сфере ФКиС на рубеже XX – XXI веков.
9. Становление российской дипломатии и дипломатической службы. Задачи и структура Посольского приказа.
10. Дипломатическая документация сфере ФКиС.
11. Назовите международные организации в области ФКиС, основные функции.
12. Представительство РФ в международных спортивных объединениях.
13. МОК – высший орган управления МОД.
14. Возникновение и основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения во второй половине XIX – начале XX вв.
15. Основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения в первой половине XX в
16. Основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения во второй половине XX в.
17. Государственная правовая политика в сфере борьбы с допингом.
18. Основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения на современном этапе.
19. Состав нарушения антидопинговых правил.

20. Спортивное движение лиц с ограниченными возможностями.
21. Понятие спортивного и неспортивного поведения в соревновательной деятельности.
22. Свобода и ответственность. Проблема свободного выбора в спорте.
23. Приведите примеры использования Олимпийских игр в политических целях.
24. Проблемы профессиональной этики. Роль и значение этики для профессиональной деятельности специалиста по направлению «Физическая культура».
25. Кризисные явления в международном олимпийском движении. Приведите примеры. С чем они связаны?
26. Взаимосвязь олимпийского движения с социальными процессами в обществе.
27. Место российского спорта в системе международного спортивного и олимпийского движения.
28. Назовите проблемы и противоречия в мировом общественном развитии и их отражение в современном олимпизме.
29. Деятельность государственных и общественных организаций по развитию олимпийского движения в Российской Федерации.
30. Когда был создан Олимпийский комитет России? Каковы его задачи?
31. Олимпийская программа. Диалектика развития.
32. Олимпийские реформы в XX века. Расскажите о них.
33. Молодежь и олимпийское движение в третьем тысячелетии.
34. Какие модели функционирования и развития спорта Вы знаете? Кратко охарактеризуйте их.
35. Миссия и роль МОК в международном спортивном и олимпийском движении.
36. Права на Олимпийские игры и олимпийскую символику.
37. Комплектование МОК – право на избрание, процесс пополнения, выборы, признание и статус членов МОК.
38. Международные спортивные федерации и их основные функции
39. Международный спортивный арбитражный процесс.
40. Состав НОК. Миссия и роль НОК.
41. Разрешение споров, возникающих во время Олимпийских игр.
42. Назовите основные предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения.
43. Назовите основные типы городов, в которых прошли Игры Олимпиад. Дайте краткую характеристику каждого из типов.
44. Охарактеризуйте процесс выбора олимпийской столицы. Назовите его преимущества и недостатки.

45. Что входит в содержание понятий «Олимпизм», «Олимпийское движение», «Олимпийские игры»?

46. Деятельность государственных и общественных организаций по руководству Олимпийским движением в Российской Федерации.

47. Роль международных спортивных федераций в олимпийском движении.

48. Паралимпийский комитет – какие функции он выполняет. Связь с соответствующими международными организациями.

49. Что Вы знаете о Международном Сурдлимпийском комитете и о Спецолимпиадах? Взаимодействие с МОК.

50. Деятельность Томаса Баха на посту президента МОК. Реформы, проведенные в олимпийском движении под его руководством.

51. Представительство российской спортивной общественности в МОК, АМСФ, АНОК.

52. Критерии для включения видов спорта, дисциплин и видов соревнований.

53. Становление советской дипломатической службы: ее отличительные черты и принципы. Роль первых наркомов иностранных дел РСФСР и СССР (Л.Д.Троцкого, Г. В. Чичерина и М.М.Литвинова) в создании советской дипломатической службы.

54. Особенности развития дипломатической службы СССР в 1940-1980-е годы.

55. Реформирование МИД РФ в 1990-е – 2000-е годы. Сравнительный анализ деятельности министров иностранных дел России: А.Козырева, Е.Примакова, И.Иванова, С.Лаврова.

56. Представительство Российской Федерации при международных организациях системы международного спортивного и олимпийского движения.

57. Принципы информационной деятельности дипломатической службы РФ, основные черты и источники дипломатической информации.

58. Правовой режим деятельности делегаций на международных спортивных мероприятиях.

59. Структура, стадии оформления и условия действия международных договоров.

60. Понятие и основные формы международных договоров.

61. Место дипломатической службы в системе государственной службы РФ и ее функции.

62. Прохождение дипломатической службы: понятие и особенности. Ротация дипломатических служащих РФ.

63. Типология и документальное оформление дипломатических бесед.

64. Государственная должность дипломатической службы РФ и

порядок ее замещения.

65. Дипломатические ранги: понятие и действующая система в РФ.

66. Определение и цели дипломатических контактов. Типология дипломатических контактов.

67. Внутригосударственные органы внешних отношений РФ. Внешнеполитический механизм РФ.

68. Задачи, функции и структура министерства иностранных дел Российской Федерации.

69. Процедура установления дипломатических отношений. Венская конвенция 1961 г. о статусе и функциях дипломатических представительств.

70. Дипломатический протокол: исторические традиции и современные тенденции.

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

### **а) Основная литература:**

1. Мельников, В.В. Спортивная дипломатия. Ч. 1. Теоретические основы дипломатической деятельности : учеб.-метод. пособие для магистрантов, обучающихся по направлению подготовки 38.04.02 «Менеджмент», профиль: «Спортив. дипломатия», «Спортив. менеджмент» / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); В.В. Мельников .— Москва : Советский спорт, 2021 .— 128 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/779329>).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Боголюбова, Н.М. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии : учебное пособие для вузов / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 282 с. (<https://urait.ru/bcode/515858>).

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

1) Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2) Олимпийский комитет России – [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

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

–лицензионное программное обеспечение:

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

–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

**Электронные библиотечные системы:**

- Образовательная платформа «Юрайт» (<https://urait.ru/>).
- Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

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

- 1)Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2)Министерство иностранных дел РФ ([mid.ru](http://mid.ru)).
- 3)Министерство науки и высшего образования РФ ([minobrnauki.gov.ru](http://minobrnauki.gov.ru)).

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

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

## **7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Аудитория с комплектом аудиторной мебели, учебной доской, мультимедийным оборудованием.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.35 Спортивная дипломатия» для обучающихся тренерского факультета 5 курса (заочной формы обучения) направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 9 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                            | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1  | Устный опрос 1. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения.            |                  | 6                          |
| 2  | Устный опрос 2. Организации и персоны в области спортивной дипломатии.              |                  | 6                          |
| 3  | Устный опрос 3. Структура и функции спортивной дипломатии РФ.                       |                  | 6                          |
| 4  | Письменный опрос 1. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.                 |                  | 9                          |
| 5  | Письменный опрос 2. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т. д. |                  | 9                          |
| 6  | Письменный опрос 3. Международная деятельность РФ в области спортивной дипломатии.  |                  | 9                          |
| 7  | Тест.                                                                               |                  | 10                         |
| 8  | Доклад, презентация.                                                                |                  | 10                         |
| 9  | Реферат.                                                                            |                  | 15                         |
| 10 | Зачет.                                                                              |                  | 20                         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                        |                  | <b>100</b>                 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Тест                                | 10                         |
| 2 | Доклад, презентация                 | 10                         |
| 3 | Реферат                             | 15                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

#### **IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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



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



**Социально-гуманитарный факультет**

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

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.35 Спортивная дипломатия»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 9 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:** изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружить студентов историческими занятиями, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего педагога, тренера и организатора в области физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                                              |
| УК-4                                                          | Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9                                              |
| УК-4.1.                                                       | Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |
| УК-4.2.                                                       | Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| УК-4.3.                                                       | Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                |
| ОПК-14                                                        | Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.                                                                                                                                                                                                                              | 9                                              |
| ОПК-14.1.                                                     | Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; правила профессиональной этики; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) |                                                |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ОПК-14.2. | Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; соблюдать правила профессиональной этики. |
| ОПК-14.3. | Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и физического воспитания с соблюдением профессиональной этики.                                                                                 |

### 5.Краткое содержание дисциплины:

| №                   | Раздел дисциплины                                                                                                                         | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                           |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии. | 9       | 1                                                                                                                       | 2                         | 22                     |          |                                               |
| 2                   | Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т. д.                    | 9       | 1                                                                                                                       | 1                         | 22                     |          |                                               |
| 3                   | Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.                                                                 | 9       |                                                                                                                         | 1                         | 22                     |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                           |         | <b>2</b>                                                                                                                | <b>4</b>                  | <b>66</b>              |          | <b>Зачёт</b>                                  |

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



Тренерский факультет

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.36 Методика реализации программ дополнительного образования в  
области физической культуры и спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах  
спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Шевцов А.В. – к.пед.н., профессор, профессор кафедры теории и методики единоборств, декан Тренерского факультета;

Ананьин А.С. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики волейбола;

Джумок А.А. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона;

Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;

Колесникова Е.С. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики;

Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта;

Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является обеспечить готовность обучающихся к инновационной педагогической деятельности для наиболее полноценной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых на основе совершенствования профессионально значимых качеств личности студентов и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений физкультурно-спортивной направленности, повышения общего уровня профессиональной компетентности.

Преподавание дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» относится к обязательной части ООП. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с его обязательной частью и частью дисциплин, формируемой участниками отношений, и способствует формированию знаний, умений и навыков в соответствии с ООП.

Для освоения дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» необходима базовая теоретическая и практическая подготовленность, приобретенная при изучении дисциплин предшествующего курса обучения студентов:

- Педагогика
- Психология
- Физическая культура и спорт
- Информационные технологии в физической культуре и спорте

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- Теория и методика физической культуры
- Физиология человека
- Биохимия человека
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
- Педагогика физической культуры и спорта
- Психология физической культуры и спорта

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Заочная форма обучения                         |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                              |
| <b>ОПК-1</b>                                                  | <b>Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>                                                                                                                                                              | 5,6                                            |
| ОПК-1.1.                                                      | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта |                                                |
| ОПК-1.2.                                                      | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся                                                                                                                                                      |                                                |
| <b>ОПК-2</b>                                                  | <b>Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |
| ОПК-2.1.                                                      | Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования                                                                                                          |                                                |
| ОПК-                                                          | . Умеет выбирать и использовать методики спортивного                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.2          | отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>ОПК-3</b> | <b>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОПК-3.1.     | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ОПК-3.2.     | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>ОПК-4</b> | <b>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ОПК-4.1.     | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОПК-4.2.     | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ОПК-5</b> | <b>Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ОПК-5.1.     | Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся |
| ОПК-         | Умеет подбирать и использовать средства и методы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.2.          | обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности |
| <b>ОПК-13</b> | <b>Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ОПК-13.1.     | Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ОПК-13.2.     | Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>ОПК-18</b> | <b>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ОПК-18.1.     | Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ОПК-18.2.     | Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц, 216 академических часов.

**заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                                                         | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                           |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта | 5       | 2                                                                                                                       | 2                         | 50                     |          |                                               |
| 2 | Организационно-правовое обеспечение процесса реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности                                                                      | 5       |                                                                                                                         | 4                         | 50                     |          |                                               |
| 3 | Деятельность тренера (педагога) для эффективной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта           | 6       | 2                                                                                                                       | 2                         | 31                     |          |                                               |
| 4 | Дополнительное образование детей в рамках спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в различных видах спорта                                                                                                | 6       |                                                                                                                         | 2                         | 30                     |          |                                               |
| 5 | Дополнительное образование                                                                                                                                                                                                | 6       |                                                                                                                         | 2                         | 30                     |          |                                               |

|                                                                                            |          |           |            |          |                |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|------------|----------|----------------|--|
| взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности занимающихся |          |           |            |          |                |  |
| <b>Итого часов:</b>                                                                        | <b>4</b> | <b>12</b> | <b>191</b> | <b>9</b> | <b>экзамен</b> |  |

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

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

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

Контрольные вопросы и задания для экзамена по дисциплине «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности»

1.Какова цель, задачи, предмет и объект изучения дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности».

2.Охарактеризуйте формы организации физкультурной практики в Российской Федерации (государственные, общественно-самодеятельные и коммерческие).

3.Охарактеризуйте типы образовательных организаций, реализующих дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности.

4. Особенности реализации программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

5. Особенности реализации программ дополнительного образования взрослых физкультурно-спортивной направленности

6.Особенности реализации программ дополнительного профессионального образования физкультурно-спортивной направленности.

7.Нормативно-правовая основа реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

8. Дополнительное образование в сфере физической культуры детей дошкольного возраста.

9. Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности в школьном возрасте.

10.Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности студенческой молодежи.

11.Задачи реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности.

12. Программно-нормативные основы системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности детей и взрослых.

13. Особенности выбора средств и методов при реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

14. Цель, задачи и основная характеристика спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в школьном возрасте.

15. Специфика физического воспитания и особенности реализации программ дополнительного образования в общеобразовательных организациях.

16. Особенности реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ физкультурно-спортивной направленности.

17. Формы построения занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности детей и взрослых.

18. Нагрузка и ее регулирование в отдельном занятии дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности.

19. Постановка и решение образовательных задач в дополнительном образовании.

20. Постановка и решение воспитательных в условиях освоения дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности.

21. Постановка и решение оздоровительных задач в условиях освоения дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности.

22. Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля в дополнительном образовании детей и взрослых.

23. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования в дополнительном образовании.

24. Требования профессиональных стандартов к работникам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

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

### **а) Основная литература:**

1. Агеев, С.Л. Развитие профессиональной компетентности преподавателя физической культуры в системе дополнительного образования : Монография / С.С. Коровин; С.Л. Агеев .— Москва : ВЛАДОС, 2021 .— 165 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/773802>).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Мельникова, Ю.А. Технология планирования образовательного и

тренировочного процесса по физической культуре и спорту в системе дополнительного образования : учеб.-метод. пособие / К.В. Мельников; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Ю.А. Мельникова .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2020 .— 160 с.  
(<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607564>).

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

- 1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
- 2)Международная федерация спортивного скалолазания - <https://www.ifsc-climbing.org/>
- 3)Международная федерация лыжного спорта и сноуборда - <https://www.fis-ski.com/>
- 4)Международная федерация скейтбординга - <https://www.worldskate.org/>
- 5)Международная федерация спортивной гимнастики - <https://www.gymnastics.sport/site/>
- 6)Национальная студенческая лига воздушно-силовой атлетики - <https://nslvsa.ru/>
- 7)Международная федерация спортивной акробатики - <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=10>
- 8)Международная федерация прыжков на батуте - <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=5>
- 9)Международная федерация спортивной аэробики - <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=9>
- 10)Международная федерация спортивной аэробики версия FISAF - <https://fisafaaustralia.com.au/>
- 11)Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса - <https://www.fisafinternational.com/>
- 12)Всемирная федерация танцевального спорта - <https://www.worlddancesport.org/>
- 13)Международный союз чирлидинга - <https://cheerunion.org/>
- 14)Международный союз конькобежцев - <https://www.isu.org/>
- 15)Международная федерация гимнастики. Художественная гимнастика - <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=4>
- Международная федерация эстетической гимнастики - <https://www.ifagg.com/v1/page.php?n=1>

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

справочных систем:

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

- Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).
- Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

- 1)Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2)Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).
- 3)Федерация скалолазания России (<https://rusclimbing.ru/>).
- 4)Российская федерация горнолыжного спорта (<http://www.fgssr.ru/>).
- 5)Федерация фристайла России (<https://ffr-ski.ru/>).
- 6)Федерация сноуборда России (<https://russnowboard.com/>).
- 7)Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России (<https://www.skijumpingrus.ru/>).
- 8)Федерация скейтбординга России (<https://fedskate.ru/>).
- 9)Российская федерация спортивной гимнастики (<https://sportgymrus.ru/>).
- 10)Российская федерация воздушно-силовой атлетики (воркаут) (<https://rapaf.ru/>).
- 11)Федерация спортивной акробатики России (<https://www.acrobatica-russia.ru/>).
- 12)Федерация прыжков на батуте России (<https://www.trampoline.ru/>).
- 13)Российская федерация спортивной аэробики (<http://aerobic-gymnastics.ru/>).
- 14)Международная федерация спортивной аэробики

<https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=9>).

- 15) [Федерация фитнес-аэробики России \(https://ffarsport.ru/\)](https://ffarsport.ru/).
- 16) [Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла \(https://fdsarr.ru/\)](https://fdsarr.ru/).
- 17) [Союз чир спорта России \(https://cheerleading.su/\)](https://cheerleading.su/).
- 18) [Федерация фигурного катания на коньках России \(https://fsrussia.ru/\)](https://fsrussia.ru/).
- 19) [Всероссийская федерация художественной гимнастики \(http://vfrg.ru/\)](http://vfrg.ru/).
- 20) [Российская федерация эстетической гимнастики \(https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1\)](https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1).

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

- 1) [Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\)](http://informio.ru).
- 2) [Федерация скалолазания России. База данных нормативных документов \(https://rusclimbing.ru/docs/resheniya-prezidenta-prezidiuma-i-soveta/\)](https://rusclimbing.ru/docs/resheniya-prezidenta-prezidiuma-i-soveta/).
- 3) [Международная федерация спортивного скалолазания. База данных спортсменов \(https://www.ifsc-climbing.org/index.php/athletes\)](https://www.ifsc-climbing.org/index.php/athletes).
- 4) [Российская федерация горнолыжного спорта. База данных спортсменов \(http://www.fgssr.ru/Sport/UI/Page/PersonList/FGSSRPersonList.aspx?o=3275&tp=1\)](http://www.fgssr.ru/Sport/UI/Page/PersonList/FGSSRPersonList.aspx?o=3275&tp=1).
- 5) [Международная федерация лыжного спорта. База данных спортсменов \(https://www.fis-ski.com/DB/general/biographies.html\)](https://www.fis-ski.com/DB/general/biographies.html).
- 6) [Федерация фристайла России. База данных нормативных документов \(https://ffr-ski.ru/dokumenty/\)](https://ffr-ski.ru/dokumenty/).
- 7) [Федерация сноуборда России. База данных нормативных документов \(https://russnowboard.com/fsr/dokumenty-fsr/\)](https://russnowboard.com/fsr/dokumenty-fsr/).
- 8) [Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России. База данных нормативных документов \(https://www.skijumpingrus.ru/dokumenty/\)](https://www.skijumpingrus.ru/dokumenty/).
- 9) [Федерация скейтбординга России. База данных нормативных документов \(https://fedskate.ru/documents\)](https://fedskate.ru/documents).
- 10) [Международная федерация скейтбординга. База данных соревнований \(https://www.worldskate.org/events/archive.html\)](https://www.worldskate.org/events/archive.html).
- 11) [Федерация спортивной гимнастики России. База данных нормативных документов \(https://sportgymrus.ru/o-federatsii/ofitsial-ny-e-dokumenty.html\)](https://sportgymrus.ru/o-federatsii/ofitsial-ny-e-dokumenty.html).
- 12) [Международная федерация гимнастики. База данных](#)

международных соревнований  
(<https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport>).

13) Федерация воздушно-силовой атлетики России. База данных нормативных документов (<https://rapaf.ru/oficialnye-dokumenty/>).

14) Федерация воздушно-силовой атлетики России. База данных соревнований (<https://rapaf.ru/event/>).

15) Федерация спортивной акробатики России. База данных нормативных документов (<https://www.acrobatica-russia.ru/dokumenty/>).

16) Международная федерация гимнастики. База данных международных соревнований  
(<https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport>).

17) Федерация прыжков на батуте России. База данных нормативных документов (<https://www.trampoline.ru/documents/>).

18) Международная федерация гимнастики. База данных международных соревнований  
(<https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport>).

19) Российская федерация спортивной аэробики. База данных нормативных документов (<http://aerobic-gymnastics.ru/dokumenty/>).

20) Международная федерация гимнастики. База данных международных соревнований  
(<https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport>).

21) Федерация фитнес-аэробики России. База данных нормативных документов (<https://ffarsport.ru/documents#!/tab/146479771-1>).

22) Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. База данных нормативных документов (<https://fisafaaustralia.com.au/documents/>).

23) Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла. База данных нормативных документов (<https://fdsarr.ru/breaking/documents/>).

24) Всемирная федерация танцевального спорта. База данных спортсменов (<https://www.worlddancesport.org/Athlete/List>).

25) Союз чир спорта России. База данных нормативных документов (<https://cheerleading.su/dokumenty>).

26) Международный союз чирлидинга. База данных нормативных документов (<https://cheerunion.org/about/documents/>).

27) Международный союз конькобежцев. База данных международных соревнований (<https://www.isu.org/events>).

28) Федерация фигурного катания на коньках России. База данных нормативных документов (<https://fsrussia.ru/antidoping#normativno-pravovye-akty>).

29) Всероссийская федерация художественной гимнастики. База данных нормативных документов (<http://vfrg.ru/colleagues/#docs>).



30) Международная федерация гимнастики. База данных международных соревнований  
(<https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport>).

31) Федерация эстетической гимнастики России. База данных нормативных документов (<https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1>).

32) Международная федерация гимнастики. База данных международных соревнований  
(<https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport>).

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор Viewsonic, экран, аудиокolonки.

Спортивный зал, включающий специализированное спортивное оборудование и инвентарь.

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Б1.О.36 Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса заочной формы обучения направления подготовки 49.03.04 Спорт Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины: 5,6 семестр заочная форма обучения  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                                                                                  | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов        |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 1 | Устный ответ по теме "Программно-нормативные основы реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности"                                                                              |                  | 7                                 |
| 2 | Устный ответ по разделу "Деятельность тренера (педагога) для эффективной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта" |                  | 7                                 |
| 3 | Устный ответ по разделу "Дополнительное образование детей в рамках спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в различных видах спорта"                                                                                      |                  | 7                                 |
| 4 | Устный ответ по разделу "Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности занимающихся"                                                                                           |                  | 7                                 |
| 5 | Разработка плана-конспекта отдельного занятия в спортивно-оздоровительных группах                                                                                                                                                         |                  | 10                                |
| 6 | Итоговое тестирование                                                                                                                                                                                                                     |                  | 10                                |
| 7 | Посещение занятий                                                                                                                                                                                                                         |                  | По 0,5 балла за 1 посещение<br>22 |
| 8 | Экзамен                                                                                                                                                                                                                                   |                  | 30-20-10                          |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                              |                  | <b>100 баллов</b>                 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                        | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Написание реферата по темам занятий, пропущенных студентом | 5 за 1 реферат             |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– 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, завершающихся экзаменом

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

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



Тренерский факультет

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.36 Методика реализации программ дополнительного образования в  
области физической культуры и спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 6 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины**5,6 семестр заочная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** является обеспечение готовности обучающихся к инновационной педагогической деятельности для наиболее полноценной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых на основе совершенствования профессионально значимых качеств личности студентов и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений физкультурно-спортивной направленности, повышения общего уровня профессиональной компетентности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Заочная форма обучения                         |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                              |
| ОПК-1                                                         | Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста                                                                                                                                                                     | 5,6                                            |
| ОПК-1.1.                                                      | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта |                                                |
| ОПК-1.2.                                                      | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся                                                                                                                                                                                             |
| <b>ОПК-2</b> | <b>Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                                                                                                         |
| ОПК-2.1.     | Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования |
| ОПК-2.2      | . Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования                                                                                                       |
| <b>ОПК-3</b> | <b>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОПК-3.1.     | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                               |
| ОПК-3.2.     | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                     |
| <b>ОПК-4</b> | <b>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                                                                  |
| ОПК-4.1.     | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                            |
| ОПК-4.2.     | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в                                                                                                                                                                                                                                               |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ОПК-5</b>  | <b>Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ОПК-5.1.      | Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся                                                                                                                                                                                                                |
| ОПК-5.2.      | Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности |
| <b>ОПК-13</b> | <b>Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ОПК-13.1.     | Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-13.2.     | Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом |
| <b>ОПК-18</b> | <b>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>                                                                                                                                             |
| ОПК-18.1.     | Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования                                                        |
| ОПК-18.2.     | Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта      |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                                                         | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                           |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта | 5       | 2                                                                                                                       | 2                         | 50                     |          |                                               |
| 2 | Организационно-правовое обеспечение процесса реализации программ                                                                                                                                                          | 5       |                                                                                                                         | 4                         | 50                     |          |                                               |



|                     |                                                                                                                                                                                                                 |   |          |           |            |          |                |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|-----------|------------|----------|----------------|
|                     | дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности                                                                                                                             |   |          |           |            |          |                |
| 3                   | Деятельность тренера (педагога) для эффективной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта | 6 | 2        | 2         | 31         |          |                |
| 4                   | Дополнительное образование детей в рамках спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в различных видах спорта                                                                                      | 6 |          | 2         | 30         |          |                |
| 5                   | Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности занимающихся                                                                                           | 6 |          | 2         | 30         |          |                |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                                                                                                 |   | <b>4</b> | <b>12</b> | <b>191</b> | <b>9</b> | <b>экзамен</b> |

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



Тренерский факультет

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.37 Методика преподавания предмета «физическая культура» в**  
**общеобразовательных организациях»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

**Составитель:**

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является обеспечение готовности обучающихся к наиболее полноценной реализации процесса преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях различного типа на основе формирования научно-методических основ профессионального мировоззрения, повышения профессионального самосознания, углубления профессиональной компетентности, совершенствования профессионально значимых личностных качеств и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений в избранной сфере профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях» реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» относится к обязательной части ООП. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с его обязательной частью и частью дисциплин, формируемой участниками отношений, и способствует формированию знаний, умений и навыков в соответствии с ООП.

Для освоения дисциплины «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях» необходима базовая теоретическая и практическая подготовленность, приобретенная при изучении дисциплин предшествующего курса обучения студентов:

- Педагогика
- Психология
- Физическая культура и спорт
- Информационные технологии в физической культуре и спорте

Дисциплина «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- Теория и методика физической культуры
- Физиология человека
- Биохимия человека
- Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
- Педагогика физической культуры и спорта

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                              |
| <b>ОПК-1</b>                                                  | <b><i>Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</i></b>                                                                                                                                                       | 5-6                                            |
| ОПК-1.1                                                       | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | 5                                              |
| ОПК-1.2                                                       | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся                                                                                                                                                      | 6                                              |
| <b>ОПК-3</b>                                                  | <b><i>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5-6                                            |
| ОПК-3.1                                                       | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5                                              |
| ОПК-3.2                                                       | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6                                              |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|              | проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |
| <b>ОПК-4</b> | <b><i>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5-6 |
| ОПК-4.1      | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5   |
| ОПК-4.2      | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6   |
| <b>ОПК-5</b> | <b><i>Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5-6 |
| ОПК-5.1      | Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся                                       | 5   |
| ОПК-5.2      | Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс | 6   |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|               | подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                            |     |
| <b>ОПК-13</b> | <b><i>Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</i></b>                                            | 5-6 |
| ОПК-13.1      | Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | 5   |
| ОПК-13.2      | Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом                                                                                                      | 6   |
| <b>ОПК-18</b> | <b><i>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i></b>                                                                                                                                                                                                                                           | 5-6 |
| ОПК-18.1      | Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования                                                                                                                                                             | 5   |
| ОПК-18.2      | Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта                                                                                                           | 6   |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **6 зачетных единиц, 216 академических часов.**

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                                                       | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                         |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | «Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта        | 5       |                                                                                                                         | 2                         | 20                     |          |                                               |
| 2 | Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования                                                          | 5       | 2                                                                                                                       | 4                         | 80                     |          |                                               |
| 3 | Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта | 6       | 2                                                                                                                       | 2                         | 40                     | 3        |                                               |
| 4 | «Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования                                                                                                    | 6       |                                                                                                                         | 2                         | 30                     | 3        |                                               |



|                         |                                                                                                                                                 |   |          |          |            |   |                |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|----------|------------|---|----------------|
|                         | и профессионального образования                                                                                                                 |   |          |          |            |   |                |
| 5                       | Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования | 6 |          | 2        | 21         | 3 |                |
| <b>Итого часов: 216</b> |                                                                                                                                                 |   | <b>4</b> | <b>8</b> | <b>100</b> |   | <b>экзамен</b> |

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях» (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях».

### **Контрольные вопросы и задания для экзамена по дисциплине «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях»**

1.Какова цель, задачи, предмет и объект изучения дисциплины «Методика преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях».

2.Охарактеризуйте государственные формы организации физкультурной практики в Российской Федерации (базовый обязательный курс физического воспитания в образовательных организациях различного типа).

3.Охарактеризуйте уровни образования и типы образовательных организаций, действующие в системе образования РФ.

4.ФГОС начального общего образования, его общая характеристика и назначение.

5.ФГОС основного общего образования его общая характеристика и назначение.

6.ФГОС среднего общего образования его общая характеристика и назначение.

7.Место учебного предмета «физическая культура» в федеральном базисном учебном плане организаций общего образования.

8.Федеральный компонент образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура». Обязательный минимум содержания основных образовательных программ по физической культуре.

9.Требования ФГОС к планируемым результатам освоения обучающимися основной образовательной программы по предмету «физическая культура» (предметные, метапредметные и личностные результаты).

10.Требования ФГОС к формированию универсальных учебных действий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

11.Требования ФГОС к «физической культуре» как учебному предмету в содержании общего образования.

12.Цели и задачи предмета «физическая культура», его место и значение в подготовке профессиональных кадров для образовательных организаций общего и профессионального образования.

13.Анализ современных подходов к преподаванию предмета «физическая культура» в образовательных учреждениях различного типа.

14.Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях.

15.В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?

16.На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?

17.Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.

18.Педагогический анализ школьного урока физической культуры и его составляющие.

19.Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе.

20.Физическая культура в режиме дня школы.

21.Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке.

22.Постановка и решение образовательных задач на уроках физической культуры.

23.Постановка и решение воспитательных задач в образовательном процессе школы в условиях освоения программы по физической культуре.

24.Составьте план реализации оздоровительных задач в образовательном пространстве школы в условиях освоения программы по физической культуре.

25. Раскройте содержание знаний о физкультурной деятельности и сформулируйте технологические аспекты их формирования на уроке физической культуры.

26. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры при работе с обучающимися разных групп здоровья?

27. Какие основные особенности характеризуют физическую деятельность учащихся старшего школьного возраста?

28. В чем состоят основные особенности физического воспитания в среднем школьном возрасте?

29. Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

30. Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

31. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

32. Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания в образовательных организациях?

33. Какие способы организации деятельности обучающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?

34. Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как её определить и регулировать?

35. Какое значение имеют так называемые «чувствительные» («сенситивные») периоды возрастного физического развития подрастающего поколения?

36. Внешкольная физическая культура в системе физического воспитания учащихся школьного возраста.

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

### **а) Основная литература:**

1. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. уמו по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д-ра пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. С.Д. Неверковича. - М.: Физ. культура, 2006. - 518 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/806961>).

2. Голикова, Е. М. Методика преподавания физической культуры в общеобразовательной организации с учетом реализации модели смешанного обучения : Монография / Л. А. Акимова, П. П. Тиссен, Т. М. Панкратович, Р. Р. Калимуллин; Е. М. Голикова. — 2022. — 143 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/806874>).

3. Жигун, Е.Е. Особенности проведения занятий по физической культуре с

различными возрастными категориями [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : квалификация (степ.) выпускника - бакалавр : формы обучения: оч., заоч. / Жигун Е.Е., Бархатова Л.А.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики индивидуал.-игровых и интеллектуал. видов спорта. - М., 2017. (<https://lib.rucont.ru/efd/773802>).

б)Дополнительная литература:

1.Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. – Часть 1. – 132 с. : ил. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/291280.doc>).

2.Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2022. – Часть 2. – 320 с. : ил. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575776>).

3.Лукьяненко, В. П. Концепция реформирования учебной работы по физической культуре в школе : монография / В. П. Лукьяненко .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2015 .— 128 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/304147>).

4.

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

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО <https://gto.ru/>

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

—лицензионное программное обеспечение:

1)Операционная система – Microsoft Windows 10;

2)Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3)Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

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

5) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

– современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

**Электронные библиотечные системы:**

– Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

– Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

– Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

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

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

3) Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации ([emir.gov.ru](http://emir.gov.ru)).

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

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

2) Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных ([sportrf.gov.ru](http://sportrf.gov.ru)).

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

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

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: *5-6 семестр для заочной формы обучения*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока физической культуры</i>       | 8                          |
| 2 | <i>Разработка плана-графика по учебному предмету "физическая культура" на учебный год</i>   | 8                          |
| 3 | <i>Разработка календарно-тематического плана по учебному предмету "физическая культура"</i> | 8                          |
| 4 | <i>Разработка рабочего плана по предмету "Физическая культура" на четверть (триместр)</i>   | 8                          |
| 5 | <i>Разработка плана-конспекта урока физической культуры</i>                                 | 8                          |
| 6 | <i>Итоговое тестирование</i>                                                                | 12                         |
| 7 | <i>Посещение занятий</i>                                                                    | 18                         |
| 8 | <i>Экзамен</i>                                                                              | <b>30-20-10</b>            |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                               | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по темам занятий, пропущенных студентом</i> | <i>5 за 1 реферат</i>      |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



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



**Тренерский факультет**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.О.37 Методика преподавания предмета «физическая культура» в  
общеобразовательных организациях»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 216 часов**

**2. Семестры освоения дисциплины: 5 и 6.**

**3.Целью освоения дисциплины** является обеспечение готовности обучающихся к наиболее полноценной реализации процесса преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях различного типа на основе формирования научно-методических основ профессионального мировоззрения, повышения профессионального самосознания, углубления профессиональной компетентности, совершенствования профессионально значимых личностных качеств и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений в избранной сфере профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3                                              |
| ОПК-1                                                         | <i>Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</i>                                                                                                                                                              | 5-6                                            |
| ОПК-1.1                                                       | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | 5                                              |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ОПК-1.2      | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся   | 6   |
| <b>ОПК-3</b> | <b><i>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i></b>                                                                                                                                                                                                            | 5-6 |
| ОПК-3.1      | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                                                                     | 5   |
| ОПК-3.2      | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                                                           | 6   |
| <b>ОПК-4</b> | <b><i>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i></b>                                                                 | 5-6 |
| ОПК-4.1      | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования                                  | 5   |
| ОПК-4.2      | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | 6   |
| <b>ОПК-5</b> | <b><i>Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</i></b> | 5-6 |
| ОПК-5.1      | Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического               | 5   |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|               | воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
| ОПК-5.2       | Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности | 6   |
| <b>ОПК-13</b> | <b><i>Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5-6 |
| ОПК-13.1      | Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5   |
| ОПК-13.2      | Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6   |
| <b>ОПК-18</b> | <b><i>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5-6 |
| ОПК-18.1      | Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5   |
| ОПК-18.2      | Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6   |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                                                       | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                         |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | «Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта        | 5       |                                                                                                                         | 2                         | 20                     |          |                                               |
| 2 | Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования                                                          | 5       | 2                                                                                                                       | 4                         | 80                     |          |                                               |
| 3 | Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта | 6       | 2                                                                                                                       | 2                         | 40                     | 3        |                                               |
| 4 | «Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования                                                                    | 6       |                                                                                                                         | 2                         | 30                     | 3        |                                               |
| 5 | Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая                                                                                                                                                         | 6       |                                                                                                                         | 2                         | 21                     | 3        |                                               |

|                         |                                                                                 |  |          |          |            |  |                |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|----------|----------|------------|--|----------------|
|                         | культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования |  |          |          |            |  |                |
| <b>Итого часов: 216</b> |                                                                                 |  | <b>4</b> | <b>8</b> | <b>100</b> |  | <b>экзамен</b> |

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



Тренерский факультет

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.01 Профессионально-спортивное совершенствование»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Шевцов А.В. – к.пед.н., профессор, профессор кафедры теории и методики единоборств, декан Тренерского факультета;

Ананьин А.С. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики волейбола;

Джумок А.А. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона;

Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;

Колесникова Е.С. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики;

Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта;

Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;



## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов навыков организации и осуществления спортивной подготовки и совершенствование индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

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

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы ООП (ОПОП) бакалавриата**

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» относится к части дисциплин блока Б1 учебного плана примерной основной образовательной программы (ПООП) бакалавриата, формируемой участниками образовательных отношений.

Важное значение данной дисциплины в подготовке тренера по избранному виду спорта, преподавателя обусловлено необходимостью совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе спортивной подготовки.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами (модулями) учебного плана, как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Спортивная физиология», «Спортивная биоэнергетика», «Биомеханика двигательной деятельности», «Спортивная метрология», «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| <b>ПК-1</b>                                                   | <b><i>Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>1-7</b>                                     |
| ПК-1.1.                                                       | Знает: основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.                                                                                                                                                            | 1, 2, 4                                        |
| ПК-1.2.                                                       | Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своих занятий физической культурой и спортом.                                                       | 5-7                                            |
| ПК-1.3.                                                       | Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.                                                                                                                                                            | 5-7                                            |
| <b>ПК-2</b>                                                   | <b><i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</i></b>                                                                                                                                                                                                   | <b>1-7</b>                                     |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 1-7                                            |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 1-7                                            |

### 3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **21 зачетная единица, 756 академических часов.**

#### Заочная форма обучения

| №             | Раздел дисциплины                                                                                    | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|               |                                                                                                      |          | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| <b>I курс</b> | <b>Всего:72 часа (2 зачетные единицы)</b>                                                            | <b>1</b> |                                                                                                                         | <b>4</b>                  | <b>68</b>              |          |                                               |
| <b>1.</b>     | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                     |          |                                                                                                                         | <b>4</b>                  | <b>68</b>              |          |                                               |
| 1.1           | Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности.     |          |                                                                                                                         | 2                         | 18                     |          |                                               |
| 1.2           | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта.  |          |                                                                                                                         | 2                         | 50                     |          |                                               |
|               | <b>Всего:72 часа (2 зачетные единицы)</b>                                                            | <b>2</b> |                                                                                                                         | <b>6</b>                  | <b>66</b>              |          | <b>диф. зачёт</b>                             |
| <b>4.</b>     | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                 |          |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>18</b>              |          |                                               |
| 4.1           | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.                    |          |                                                                                                                         | 2                         | 18                     |          |                                               |
| <b>2.</b>     | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>             |          |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>30</b>              |          |                                               |
| 2.1           | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности |          |                                                                                                                         | 2                         | 30                     |          |                                               |
| <b>5.</b>     | <b>Учет, самоконтроль и оценка</b>                                                                   |          |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>18</b>              |          |                                               |

|                                                           |                                                                                                                |          |  |           |            |  |                   |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------|------------|--|-------------------|
|                                                           | <b>уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>                                                         |          |  |           |            |  |                   |
| 5.2                                                       | Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта                                                   |          |  | 2         | 18         |  |                   |
| <b>Всего за I курс: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b> |                                                                                                                |          |  | <b>10</b> | <b>134</b> |  |                   |
| <b>II курс</b>                                            | <b>Всего:108 часов<br/>(3 зачетные единицы)</b>                                                                | <b>3</b> |  | <b>8</b>  | <b>100</b> |  |                   |
| <b>4.</b>                                                 | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                           |          |  | <b>2</b>  | <b>27</b>  |  |                   |
| 4.2                                                       | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта.                |          |  | 2         | 27         |  |                   |
| <b>2.</b>                                                 | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>                       |          |  | <b>4</b>  | <b>45</b>  |  |                   |
| 2.2                                                       | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке    |          |  | 4         | 45         |  |                   |
| <b>1.</b>                                                 | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                               |          |  | <b>2</b>  | <b>28</b>  |  |                   |
| 1.3                                                       | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта.  |          |  | 2         | 28         |  |                   |
|                                                           | <b>Всего:144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>                                                                 | <b>4</b> |  | <b>8</b>  | <b>136</b> |  | <b>диф. зачёт</b> |
| <b>3.</b>                                                 | <b>Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.</b>       |          |  | <b>2</b>  | <b>36</b>  |  |                   |
| 3.1                                                       | Анализ техники упражнений в избранном виде спорта.                                                             |          |  | 2         | 36         |  |                   |
| <b>5.</b>                                                 | <b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>                             |          |  | <b>2</b>  | <b>27</b>  |  |                   |
| 5.3                                                       | Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта                                                  |          |  | 2         | 27         |  |                   |
| <b>1.</b>                                                 | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                               |          |  | <b>4</b>  | <b>73</b>  |  |                   |
| 1.4                                                       | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по |          |  | 2         | 37         |  |                   |

|                                                              |                                                                                                                      |          |  |           |            |  |                   |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------|------------|--|-------------------|
|                                                              | избранному виду спорта                                                                                               |          |  |           |            |  |                   |
| 1.5                                                          | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.                                                      |          |  | 1         | 18         |  |                   |
| 1.6                                                          | Содержание занятий на тренировочном этапе.                                                                           |          |  | 1         | 18         |  |                   |
| <b>Всего за II курс: 252 часа<br/>(7 зачетных единиц)</b>    |                                                                                                                      |          |  | <b>16</b> | <b>236</b> |  |                   |
| <b>III курс</b>                                              | <b>Всего: 36 часов<br/>(1 зачетная единица)</b>                                                                      | <b>5</b> |  | <b>8</b>  | <b>28</b>  |  |                   |
| <b>1.</b>                                                    | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                                     |          |  | <b>8</b>  | <b>28</b>  |  |                   |
| 1.7                                                          | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.                    |          |  | 8         | 28         |  |                   |
|                                                              | <b>Всего: 72 часа<br/>(2 зачетные единицы)</b>                                                                       | <b>6</b> |  | <b>8</b>  | <b>64</b>  |  | <b>диф. зачёт</b> |
| <b>1.</b>                                                    | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                                     |          |  | <b>4</b>  | <b>36</b>  |  |                   |
| 1.9                                                          | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта. |          |  | 4         | 36         |  |                   |
| <b>5.</b>                                                    | <b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта.</b>                                  |          |  | <b>4</b>  | <b>28</b>  |  |                   |
| 5.1                                                          | Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.                                                              |          |  | 2         | 14         |  |                   |
| 5.4                                                          | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.                                                |          |  | 2         | 14         |  |                   |
| <b>Всего за III курс: 108 часов<br/>(3 зачетные единицы)</b> |                                                                                                                      |          |  | <b>16</b> | <b>92</b>  |  |                   |
| <b>IV курс</b>                                               | <b>Всего: 72 часа<br/>(2 зачетные единицы)</b>                                                                       | <b>7</b> |  | <b>16</b> | <b>56</b>  |  |                   |
| <b>1.</b>                                                    | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                                     |          |  | <b>8</b>  | <b>28</b>  |  |                   |
| 1.8                                                          | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта                                |          |  | 8         | 28         |  |                   |
| <b>4.</b>                                                    | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                                 |          |  | <b>8</b>  | <b>28</b>  |  |                   |
| 4.3                                                          | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в        |          |  | 8         | 28         |  |                   |

|                                                             |                                                                                                                              |           |  |            |            |          |                       |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------|------------|----------|-----------------------|
|                                                             | избранном виде спорта                                                                                                        |           |  |            |            |          |                       |
|                                                             | <b>Всего: 36 часов<br/>(1 зачетная единица)</b>                                                                              | <b>8</b>  |  | <b>14</b>  | <b>22</b>  |          | <b>диф.<br/>зачёт</b> |
| <b>4.</b>                                                   | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                                         |           |  | <b>14</b>  | <b>22</b>  |          |                       |
| 4.4                                                         | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта |           |  | 14         | 22         |          |                       |
| <b>Всего за IV курс: 108 часов<br/>(3 зачетные единицы)</b> |                                                                                                                              |           |  | <b>30</b>  | <b>78</b>  |          |                       |
| <b>V курс</b>                                               | <b>Всего:72 часа<br/>(2 зачетные единицы)</b>                                                                                | <b>9</b>  |  | <b>16</b>  | <b>56</b>  |          |                       |
| <b>1.</b>                                                   | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                                             |           |  | <b>16</b>  | <b>56</b>  |          |                       |
| 1.10                                                        | Сохранение и поддержание спортивной формы                                                                                    |           |  | 16         | 56         |          |                       |
|                                                             | <b>Всего:72 часа<br/>(2 зачетные единицы)</b>                                                                                | <b>10</b> |  | <b>22</b>  | <b>41</b>  | <b>9</b> | <b>экзамен</b>        |
| <b>4.</b>                                                   | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                                         |           |  | <b>22</b>  | <b>41</b>  |          |                       |
| 4.5                                                         | Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта                 |           |  | 12         | 20         |          |                       |
| 4.6                                                         | Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки                                                |           |  | 10         | 21         |          |                       |
| <b>Всего за V курс: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>   |                                                                                                                              |           |  | <b>38</b>  | <b>97</b>  | <b>9</b> |                       |
| <b>Итого часов:</b>                                         |                                                                                                                              |           |  | <b>110</b> | <b>637</b> | <b>9</b> |                       |

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

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

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

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов,

спортивного инвентаря и оборудования по избранному виду спорта.

2. Правила безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.

3. Использование спортивного инвентаря и оборудования при проведении тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта.

4. Основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований

5. Задачи подготовительной части занятий в избранном виде спорта.

6. Санитарно-гигиенические требования к спортивным помещениям, инвентарю и оборудованию мест занятий избранным видом спорта.

7. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий избранным видом спорта.

8. Навыки использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке в избранном виде спорта.

9. Методики развития физических качеств средствами избранного вида спорта.

10. Тестирование уровня специальной физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

#### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Методика оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

2. Принципы составления комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

3. Средства специальной физической подготовки в избранном виде спорта.

4. Основы методики проведения основной части тренировочного занятия по избранному виду спорта.

5. Основы методики проведения заключительной части тренировочного занятия по избранному виду спорта.

6. Задачи основной части тренировочного занятия в избранном виде спорта.

7. Задачи заключительной части тренировочного занятия в избранном виде спорта.

8. Техника основных двигательных действий в избранном виде спорта.
9. Анализ собственной техники выполнения основных двигательных действий в избранном виде спорта.
10. Критерии оценки правильности выполнения спортсменом соревновательных упражнений.
11. Наиболее распространенные ошибки, возникающие в технике соревновательных упражнений.
12. Особенности этапа начальной подготовки в избранном виде спорта.
13. Задачи этапа начальной подготовки в избранном виде спорта.
14. Особенности тренировочного этапа в избранном виде спорта.
15. Задачи тренировочного этапа в избранном виде спорта.
16. Средства и методы физической подготовки на тренировочном этапе в избранном виде спорта.
17. Средства и методы технической и тактической подготовки на тренировочном этапе в избранном виде спорта.
18. Составление программы подготовки для тренировочного этапа в избранном виде спорта.
19. Основы методики проведения тренировочных занятий с группами начальной подготовки по избранному виду спорта.
20. Основы методики проведения тренировочных занятий с тренировочными группами по избранному виду спорта.
21. Подбор средств и методов тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.
22. Методика оценки уровня технической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов заочной формы обучения в 6 семестре:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.
2. Осуществление самоконтроля на занятиях избранным видом спорта.
3. Анализ собственной подготовленности на основе результатов самоконтроля.
4. Основы методики проведения тренировочных занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду



спорта.

5. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства.
6. Основы контроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта.
7. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.
8. Методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.

#### **5.2.4. Содержание зачетных требований для студентов заочной формы обучения в 8 семестре:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Разработка тренировочной программы подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Планирование тренировочных занятий по избранному виду спорта с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Определение содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности в соответствии с поставленными задачами.
4. Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта
5. Система отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.
6. Критерии спортивного мастерства в избранном виде спорта.

#### **5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов заочной формы обучения в 10 семестре:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Влияние продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий на работоспособность спортсмена.
2. Распределение параметров объема и интенсивности нагрузки, количества выполняемых упражнений, количества тренировок, количества соревнований в годичном цикле подготовки на начальном и тренировочном этапе.
3. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в избранном виде спорта.
4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

5. Цели и задачи индивидуального и группового планирования в избранном виде спорта.

6. Назовите структурные элементы (по временному признаку) годичного цикла тренировки квалифицированного спортсмена; укажите примерную продолжительность этих элементов.

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

а) Основная литература:

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура : рек. умо по спец. пед. образования / ред. Железняк Ю.Д. - М.: Academia, 2002. - 378 с. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/51387.pdf>).

2. Современная система спортивной подготовки : [монография] / под ред. Б.Н. Шустина. - 2-е изд., с изм. - М.: Спорт, 2021. - 440 с.: табл., граф. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/341494.pdf>).

б) Дополнительная литература:

1. Упражнения в системе спортивной подготовки : настол. кн. тренера / [сост. И.Г. Максименко] ; М-во спорта РФ, Федер. центр подгот. спортив. резерва. - М.: [ПРИНТЛЕТО], 2022. - 511 с.: ил. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/352523.pdf>).

2. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие / Ф.П. Суслов; В.Г. Никитушкин. — Москва : Спорт, 2018. — 320 с. (<https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=641295>).

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

1) Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2) Международная федерация спортивного скалолазания - <https://www.ifsc-climbing.org/>

3) Международная федерация лыжного спорта и сноуборда - <https://www.fis-ski.com/>

4) Международная федерация скейтбординга - <https://www.worldskate.org/>

5) Международная федерация спортивной гимнастики - <https://www.gymnastics.sport/site/>

6) Национальная студенческая лига воздушно-силовой атлетики -

<https://nslvsa.ru/>

7) Международная федерация спортивной акробатики - <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=10>

8) Международная федерация прыжков на батуте - <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=5>

9) Международная федерация спортивной аэробики - <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=9>

10) Международная федерация спортивной аэробики версия FISAF - <https://fisafaaustralia.com.au/>

11) Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса - <https://www.fisafinternational.com/>

12) Всемирная федерация танцевального спорта - <https://www.worldddancesport.org/>

13) Международный союз чирлидинга - <https://cheerunion.org/>

14) Международный союз конькобежцев - <https://www.isu.org/>

15) Международная федерация гимнастики. Художественная гимнастика - <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=4>

Международная федерация эстетической гимнастики - <https://www.ifagg.com/v1/page.php?n=1>

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

– *лицензионное программное обеспечение:*

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

– *современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

– Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

– Электронная библиотечная система Центральной отраслевой

библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

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

- 1) Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2) Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).
- 3) Федерация скалолазания России (<https://rusclimbing.ru/>).
- 4) Российская федерация горнолыжного спорта (<http://www.fgssr.ru/>).
- 5) Федерация фристайла России (<https://ffr-ski.ru/>).
- 6) Федерация сноуборда России (<https://russnowboard.com/>).
- 7) Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России (<https://www.skijumpingrus.ru/>).
- 8) Федерация скейтбординга России (<https://fedskate.ru/>).
- 9) Российская федерация спортивной гимнастики (<https://sportgymrus.ru/>).
- 10) Российская федерация воздушно-силовой атлетики (воркаут) (<https://rapaf.ru/>).
- 11) Федерация спортивной акробатики России (<https://www.acrobatica-russia.ru/>).
- 12) Федерация прыжков на батуте России (<https://www.trampoline.ru/>).
- 13) Российская федерация спортивной аэробики (<http://aerobic-gymnastics.ru/>).
- 14) Международная федерация спортивной аэробики (<https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=9>).
- 15) Федерация фитнес-аэробики России (<https://ffarsport.ru/>).
- 16) Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла (<https://fdsarr.ru/>).
- 17) Союз чир спорта России (<https://cheerleading.su/>).
- 18) Федерация фигурного катания на коньках России (<https://fsrussia.ru/>).
- 19) Всероссийская федерация художественной гимнастики (<http://vfgr.ru/>).
- 20) Российская федерация эстетической гимнастики (<https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1>).

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

- 1) [Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\).](http://informio.ru)
- 2) [Федерация скалолазания России. База данных нормативных документов \(https://rusclimbing.ru/docs/resheniya-prezidenta-prezidiuma-i-soveta/\).](https://rusclimbing.ru/docs/resheniya-prezidenta-prezidiuma-i-soveta/)
- 3) [Международная федерация спортивного скалолазания. База данных спортсменов \(https://www.ifsc-climbing.org/index.php/athletes\).](https://www.ifsc-climbing.org/index.php/athletes)
- 4) [Российская федерация горнолыжного спорта. База данных спортсменов \(http://www.fgssr.ru/Sport/UI/Page/PersonList/FGSSRPersonList.aspx?o=3275&tp=1\).](http://www.fgssr.ru/Sport/UI/Page/PersonList/FGSSRPersonList.aspx?o=3275&tp=1)
- 5) [Международная федерация лыжного спорта. База данных спортсменов \(https://www.fis-ski.com/DB/general/biographies.html\).](https://www.fis-ski.com/DB/general/biographies.html)
- 6) [Федерация фристайла России. База данных нормативных документов \(https://ffr-ski.ru/dokumenty/\).](https://ffr-ski.ru/dokumenty/)
- 7) [Федерация сноуборда России. База данных нормативных документов \(https://russnowboard.com/fsr/dokumenty-fsr/\).](https://russnowboard.com/fsr/dokumenty-fsr/)
- 8) [Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России. База данных нормативных документов \(https://www.skijumpingrus.ru/dokumenty/\).](https://www.skijumpingrus.ru/dokumenty/)
- 9) [Федерация скейтбординга России. База данных нормативных документов \(https://fedskate.ru/documents\).](https://fedskate.ru/documents)
- 10) [Международная федерация скейтбординга. База данных соревнований \(https://www.worldskate.org/events/archive.html\).](https://www.worldskate.org/events/archive.html)
- 11) [Федерация спортивной гимнастики России. База данных нормативных документов \(https://sportgymrus.ru/o-federatsii/ofitsialny-e-dokumenty.html\).](https://sportgymrus.ru/o-federatsii/ofitsialny-e-dokumenty.html)
- 12) [Международная федерация гимнастики. База данных международных соревнований \(https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport\).](https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport)
- 13) [Федерация воздушно-силовой атлетики России. База данных нормативных документов \(https://rapaf.ru/oficialnye-dokumenty/\).](https://rapaf.ru/oficialnye-dokumenty/)
- 14) [Федерация воздушно-силовой атлетики России. База данных соревнований \(https://rapaf.ru/event/\).](https://rapaf.ru/event/)
- 15) [Федерация спортивной акробатики России. База данных нормативных документов \(https://www.acrobatica-russia.ru/dokumenty/\).](https://www.acrobatica-russia.ru/dokumenty/)
- 16) [Международная федерация гимнастики. База данных](#)

международных соревнований

(<https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport>).

17) Федерация прыжков на батуте России. База данных нормативных документов (<https://www.trampoline.ru/documents/>).

18) Международная федерация гимнастики. База данных международных соревнований (<https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport>).

19) Российская федерация спортивной аэробики. База данных нормативных документов (<http://aerobic-gymnastics.ru/dokumenty/>).

20) Международная федерация гимнастики. База данных международных соревнований (<https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport>).

21) Федерация фитнес-аэробики России. База данных нормативных документов (<https://ffarsport.ru/documents#!/tab/146479771-1>).

22) Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса. База данных нормативных документов (<https://fisafaaustralia.com.au/documents/>).

23) Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла. База данных нормативных документов (<https://fdsarr.ru/breaking/documents/>).

24) Всемирная федерация танцевального спорта. База данных спортсменов (<https://www.worlddancesport.org/Athlete/List>).

25) Союз чир спорта России. База данных нормативных документов (<https://cheerleading.su/dokumenty>).

26) Международный союз чирлидинга. База данных нормативных документов (<https://cheerunion.org/about/documents/>).

27) Международный союз конькобежцев. База данных международных соревнований (<https://www.isu.org/events>).

28) Федерация фигурного катания на коньках России. База данных нормативных документов (<https://fsrussia.ru/antidoping#normativno-pravovye-akty>).

29) Всероссийская федерация художественной гимнастики. База данных нормативных документов (<http://vfrg.ru/colleagues/#docs>).

30) Международная федерация гимнастики. База данных международных соревнований (<https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport>).

31) Федерация эстетической гимнастики России. База данных нормативных документов (<https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1>).

32) Международная федерация гимнастики. База данных

международных соревнований

(<https://www.gymnastics.sport/site/events/search.php?type=sport>).

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование»**

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор Viewsonic, экран, аудиокolonки.

Спортивный зал, включающий специализированное спортивное оборудование и инвентарь.

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт** Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **Заочной формы обучения**

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр, заочная форма обучения.  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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:<br>1. Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по избранному виду спорта.<br>3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности<br>4. Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности. | 10<br>15<br>15<br>10            |
| 3 | Контроль общей физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20                              |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета<br><b>(промежуточный контроль)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 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 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

#### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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



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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся Тренерского факультета 2 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт. Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочной формы обучения.*

#### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр, заочная форма обучения.  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

#### ІІ. 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:<br>1. Педагогические умения и навыки проведения основной части занятия по избранному виду спорта.<br>2. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятия по избранному виду спорта.<br>3. Занятия по анализу техники упражнений избранного вида спорта.<br>4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке.<br>5. Занятия по анализу технико-тактических действий в избранном виде спорта.<br>6. Проведение тренировочного занятия по программе начальной подготовки.<br>7. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта | 5<br>5<br>5<br>5<br>10<br>10<br>10 |
| 3 | Контроль специальной физической подготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20                                 |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 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                          |

#### ІІІ. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт.** Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **Заочной формы обучения**

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр, заочная форма обучения.  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный 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:<br>1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по избранному виду спорта.<br>2. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий избранным видом спорта.<br>3. Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта. | 20<br>15<br>15                  |
| 3 | Контроль физической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 20                              |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета<br><b>(промежуточный контроль)</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | 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 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

#### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся тренерского факультета 4 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт. Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочной формы обучения.*

#### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр, заочная форма обучения.  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

#### ІІ. 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:<br>1. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.<br>2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта.<br>3. Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах в избранном виде спорта. | 15<br>20<br>15                  |
| 3 | Контроль технической подготовленности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20                              |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета ( <b>промежуточный контроль</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 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 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

#### ІІІ. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся тренерского факультета 5 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт. Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестр, заочная форма обучения.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

#### 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:<br>1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по избранному виду спорта.<br>2. Сохранение и поддержание спортивной формы.<br>3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности. | 15<br>15<br>10                  |
| 3 | Контроль технической подготовленности                                                                                                                                                                                                                             | 20                              |
| 4 | Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )                                                                                                                                                                                                                       | 30                              |
|   | 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 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>        | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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



#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



Тренерский факультет

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.01 Профессионально-спортивное совершенствование»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 21 зачетную единицу.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1-10 семестры.

3. **Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов навыков организации и осуществления спортивной подготовки и совершенствование индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                              |
| <b>ПК-1</b>                                                   | <b><i>Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1-7</b>                                     |
| ПК-1.1.                                                       | Знает: основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.                                                                                                      | 1, 2, 4                                        |
| ПК-1.2.                                                       | Умеет самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своих занятий физической культурой и спортом. | 5-7                                            |
| ПК-1.3.                                                       | Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.                                                                                                      | 5-7                                            |
| <b>ПК-2</b>                                                   | <b><i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</i></b>                                                                                                                                             | <b>1-7</b>                                     |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПК-2.1. | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 1-7 |
| ПК-2.2. | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 1-7 |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Заочная форма обучения

| №             | Раздел дисциплины                                                                                    | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|               |                                                                                                      |          | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| <b>I курс</b> | <b>Всего:72 часа<br/>(2 зачетные единицы)</b>                                                        | <b>1</b> |                                                                                                                         | <b>4</b>                  | <b>68</b>              |          |                                               |
| <b>1.</b>     | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                     |          |                                                                                                                         | <b>4</b>                  | <b>68</b>              |          |                                               |
| 1.1           | Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности.     |          |                                                                                                                         | 2                         | 18                     |          |                                               |
| 1.2           | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта.  |          |                                                                                                                         | 2                         | 50                     |          |                                               |
|               | <b>Всего:72 часа<br/>(2 зачетные единицы)</b>                                                        | <b>2</b> |                                                                                                                         | <b>6</b>                  | <b>66</b>              |          | <b>диф. зачёт</b>                             |
| <b>4.</b>     | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                 |          |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>18</b>              |          |                                               |
| 4.1           | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.                    |          |                                                                                                                         | 2                         | 18                     |          |                                               |
| <b>2.</b>     | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>             |          |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>30</b>              |          |                                               |
| 2.1           | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности |          |                                                                                                                         | 2                         | 30                     |          |                                               |
| <b>5.</b>     | <b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>                   |          |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>18</b>              |          |                                               |
| 5.2           | Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта                                         |          |                                                                                                                         | 2                         | 18                     |          |                                               |

|                                                           |                                                                                                                                       |          |  |           |            |  |                   |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------|------------|--|-------------------|
| <b>Всего за I курс: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b> |                                                                                                                                       |          |  | <b>10</b> | <b>134</b> |  |                   |
| <b>II курс</b>                                            | <b>Всего:108 часов<br/>(3 зачетные единицы)</b>                                                                                       | <b>3</b> |  | <b>8</b>  | <b>100</b> |  |                   |
| <b>4.</b>                                                 | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                                                  |          |  | <b>2</b>  | <b>27</b>  |  |                   |
| 4.2                                                       | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта.                                       |          |  | 2         | 27         |  |                   |
| <b>2.</b>                                                 | <b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>                                              |          |  | <b>4</b>  | <b>45</b>  |  |                   |
| 2.2                                                       | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке                           |          |  | 4         | 45         |  |                   |
| <b>1.</b>                                                 | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                                                      |          |  | <b>2</b>  | <b>28</b>  |  |                   |
| 1.3                                                       | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта.                         |          |  | 2         | 28         |  |                   |
|                                                           | <b>Всего:144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>                                                                                        | <b>4</b> |  | <b>8</b>  | <b>136</b> |  | <b>диф. зачёт</b> |
| <b>3.</b>                                                 | <b>Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.</b>                              |          |  | <b>2</b>  | <b>36</b>  |  |                   |
| 3.1                                                       | Анализ техники упражнений в избранном виде спорта.                                                                                    |          |  | 2         | 36         |  |                   |
| <b>5.</b>                                                 | <b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>                                                    |          |  | <b>2</b>  | <b>27</b>  |  |                   |
| 5.3                                                       | Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта                                                                         |          |  | 2         | 27         |  |                   |
| <b>1.</b>                                                 | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                                                      |          |  | <b>4</b>  | <b>73</b>  |  |                   |
| 1.4                                                       | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта |          |  | 2         | 37         |  |                   |
| 1.5                                                       | Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.                                                                       |          |  | 1         | 18         |  |                   |
| 1.6                                                       | Содержание занятий на тренировочном этапе.                                                                                            |          |  | 1         | 18         |  |                   |

|                                                              |                                                                                                                                     |          |  |           |            |  |                   |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|-----------|------------|--|-------------------|
| <b>Всего за II курс: 252 часа<br/>(7 зачетных единиц)</b>    |                                                                                                                                     |          |  | <b>16</b> | <b>236</b> |  |                   |
| <b>III курс</b>                                              | <b>Всего: 36 часов<br/>(1 зачетная единица)</b>                                                                                     | <b>5</b> |  | <b>8</b>  | <b>28</b>  |  |                   |
| <b>1.</b>                                                    | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                                                    |          |  | <b>8</b>  | <b>28</b>  |  |                   |
| 1.7                                                          | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.                                   |          |  | 8         | 28         |  |                   |
|                                                              | <b>Всего: 72 часа<br/>(2 зачетные единицы)</b>                                                                                      | <b>6</b> |  | <b>8</b>  | <b>64</b>  |  | <b>диф. зачёт</b> |
| <b>1.</b>                                                    | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                                                    |          |  | <b>4</b>  | <b>36</b>  |  |                   |
| 1.9                                                          | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта.                |          |  | 4         | 36         |  |                   |
| <b>5.</b>                                                    | <b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта.</b>                                                 |          |  | <b>4</b>  | <b>28</b>  |  |                   |
| 5.1                                                          | Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.                                                                             |          |  | 2         | 14         |  |                   |
| 5.4                                                          | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.                                                               |          |  | 2         | 14         |  |                   |
| <b>Всего за III курс: 108 часов<br/>(3 зачетные единицы)</b> |                                                                                                                                     |          |  | <b>16</b> | <b>92</b>  |  |                   |
| <b>IV курс</b>                                               | <b>Всего: 72 часа<br/>(2 зачетные единицы)</b>                                                                                      | <b>7</b> |  | <b>16</b> | <b>56</b>  |  |                   |
| <b>1.</b>                                                    | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                                                    |          |  | <b>8</b>  | <b>28</b>  |  |                   |
| 1.8                                                          | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта                                               |          |  | 8         | 28         |  |                   |
| <b>4.</b>                                                    | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                                                |          |  | <b>8</b>  | <b>28</b>  |  |                   |
| 4.3                                                          | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта |          |  | 8         | 28         |  |                   |
|                                                              | <b>Всего: 36 часов<br/>(1 зачетная единица)</b>                                                                                     | <b>8</b> |  | <b>14</b> | <b>22</b>  |  | <b>диф. зачёт</b> |
| <b>4.</b>                                                    | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                                                |          |  | <b>14</b> | <b>22</b>  |  |                   |
| 4.4                                                          | Разработка годового плана                                                                                                           |          |  | 14        | 22         |  |                   |

|                                                             |                                                                                                              |           |  |            |            |          |                |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|------------|------------|----------|----------------|
|                                                             | подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта           |           |  |            |            |          |                |
| <b>Всего за IV курс: 108 часов<br/>(3 зачетные единицы)</b> |                                                                                                              |           |  | <b>30</b>  | <b>78</b>  |          |                |
| <b>V курс</b>                                               | <b>Всего:72 часа<br/>(2 зачетные единицы)</b>                                                                | <b>9</b>  |  | <b>16</b>  | <b>56</b>  |          |                |
| <b>1.</b>                                                   | <b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>                             |           |  | <b>16</b>  | <b>56</b>  |          |                |
| 1.10                                                        | Сохранение и поддержание спортивной формы                                                                    |           |  | 16         | 56         |          |                |
|                                                             | <b>Всего:72 часа<br/>(2 зачетные единицы)</b>                                                                | <b>10</b> |  | <b>22</b>  | <b>41</b>  | <b>9</b> | <b>экзамен</b> |
| <b>4.</b>                                                   | <b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>                         |           |  | <b>22</b>  | <b>41</b>  |          |                |
| 4.5                                                         | Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта |           |  | 12         | 20         |          |                |
| 4.6                                                         | Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки                                |           |  | 10         | 21         |          |                |
| <b>Всего за V курс: 144 часа<br/>(4 зачетные единицы)</b>   |                                                                                                              |           |  | <b>38</b>  | <b>97</b>  | <b>9</b> |                |
| <b>Итого часов:</b>                                         |                                                                                                              |           |  | <b>110</b> | <b>637</b> | <b>9</b> |                |



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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и  
автомобильного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного  
спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

**Составители:**

**Захаров Андрей Анатольевич**, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой,  
кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и  
автомобильного спорта;

**Дышаков Алексей Сергеевич**, к.п.н., доцент кафедры, кафедра теории и  
методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта.

### 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», необходимого для формирования у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта относится к профессиональному циклу, вариативной части ООП. Данная дисциплина ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, массового спорта, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                  | наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                              |
| ПК-2             | <i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>                                                                                                                                                                                         | 7,8                                            |
| ПК.2.1.          | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов                                                                                              |                                                |
| ПК.2.2.          | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической |                                                |

|  |                   |  |
|--|-------------------|--|
|  | культуры и спорта |  |
|--|-------------------|--|

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **108 академических часа, 3 зачётных единицы.**

| №   | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                 | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                                |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского характера | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1   | <b>Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта</b>                                                                                                                                  | 7       |                                                                                                                         | 2                              | 24                     |          |                                               |
| 1.1 | Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера                                                                | 7       |                                                                                                                         | 1                              | 6                      |          |                                               |
| 1.2 | Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры | 7       |                                                                                                                         | 1                              | 6                      |          |                                               |
| 1.3 | Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту                                                                | 7       |                                                                                                                         |                                | 6                      |          |                                               |
| 1.4 | Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту                                                                                            | 7       |                                                                                                                         |                                | 6                      |          |                                               |
| 2   | <b>Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>                                                                                                                 | 7       |                                                                                                                         | 2                              | 18                     |          |                                               |
| 2.1 | 2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов                                                                                                                                    | 7       |                                                                                                                         |                                | 6                      |          |                                               |
| 2.2 | 2.2. Экипировка велосипедистов                                                                                                                                                             | 7       |                                                                                                                         |                                | 6                      |          |                                               |
| 2.3 | 2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда                                                                                                                                        | 7       |                                                                                                                         | 2                              | 6                      |          |                                               |

|                                              |                                                                              |      |  |          |            |  |              |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------|--|----------|------------|--|--------------|
| 3                                            | <b>Раздел 3. Техника велосипедного спорта</b>                                | 7,8  |  | 2        | 34         |  |              |
| 3.1                                          | 3.1. «Посадка» велосипедиста                                                 | 7    |  | 1        | 7          |  |              |
| 3.2                                          | 3.2. Техника педалирования                                                   | 7    |  | 1        | 7          |  |              |
| 3.3                                          | 3.3. Техника езды по шоссе                                                   | 7    |  |          | 7          |  |              |
| 3.4                                          | 3.4 Техника езды по пересечённой местности.                                  | 7, 8 |  |          | 6          |  |              |
| 3.5                                          | 3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий                     | 8    |  |          | 7          |  |              |
| 4                                            | <b>Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>              | 8    |  | 2        | 24         |  |              |
| 4.1                                          | 4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде                         | 8    |  | 1        | 6          |  |              |
| 4.2                                          | 4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке          | 8    |  | 1        | 6          |  |              |
| 4.3                                          | 4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий | 8    |  |          | 6          |  |              |
| 4.4                                          | 4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности                | 8    |  |          | 6          |  |              |
| <b>Итого: 108 часов (3 зачетные единицы)</b> |                                                                              |      |  | <b>8</b> | <b>100</b> |  | <b>зачет</b> |

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

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

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

**Вопросы для устного ответа:**

1. Перечислите и дайте характеристику методическим основам построения спортивной тренировки?

2. Перечислите основные этапы и дайте характеристику методики организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту на различных этапах спортивной подготовки?

3. Перечислите документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту?

4. Перечислите требования, предъявляемые к положению о проведении спортивного соревнования по велосипедному спорту?
5. Составьте примерное положение и смету расходов для проведения соревнований по велосипедному спорту?
6. Перечислите и дайте краткую характеристику дисциплин велосипедного спорта, признанные международным союзом велосипедистов?
7. Перечислите и дайте характеристику средствам спортивной тренировки при проведении практических занятий с использованием велосипеда кондиционной направленности с различным контингентом занимающихся?
8. Перечислите и дайте характеристику методам спортивной тренировки при проведении практических занятий с использованием велосипеда кондиционной направленности с различным контингентом занимающихся?
9. Перечислите основные узлы конструкции велосипедов, использующихся в различных дисциплинах велосипедного спорта?
10. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на шоссе?
11. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на треке?
12. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин маунтибайк?
13. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин BMX?
14. Перечислите и дайте характеристику основным узлам велосипеда, назовите конструктивные особенности велосипедов для различных дисциплин велосипедного спорта?
15. Перечислите и дайте характеристику спортивным трассам и спортивным сооружениям предназначенных для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?
16. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения гонок на треке?
17. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения соревнований по велоспорту – BMX?
18. Перечислите требования, предъявляемые к трассам для проведения соревнований по маунтинбайку?
19. Дайте определение понятию «посадка велосипедиста», перечислите разновидности посадки и охарактеризуйте их?

20. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта?
21. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в гонках на шоссе и велотреке?
22. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в экстремальных дисциплинах велосипедного спорта?
23. Дайте определение понятию «педалирование» в велосипедном спорте и охарактеризуйте данный процесс?
24. Дайте характеристику методике начального обучения езде на велосипеде, перечислите последовательность процесса обучения базовым элементам техники в велоспорте?
25. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на шоссе?
26. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на пересечённой местности?
27. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъёмов, препятствий на шоссейном велосипеде?
28. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъёмов, препятствий на велосипеде, предназначенном для езды по пересечённой местности?
29. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда в группах начальной подготовки.
30. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности с подростками 11 – 17 лет.
31. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности со взрослым контингентом обучающихся 25 - 45 лет.
32. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности с контингентом занимающихся 46 лет и старше.
33. Перечислите и охарактеризуйте основные положения установки посадки на велосипеде с учётом антропометрических и половых особенностей занимающихся?
34. Составьте план подготовки на микроцикл с использованием велосипеда?
35. Составьте план подготовки на мезоцикл с использованием велосипеда?
36. Составьте план подготовки на макроцикл с использованием велосипеда?

## **Практические задания:**

1.Проведение практического занятия на площадке обучение базовым элементам техники велосипедного спорта: техника начала движения («трогание» с места), прямолинейная езда, техника остановки (торможение), проезд по узкому коридору, объезд серии препятствий (змейка), техника поворота (левый, правый), техника разворота (восьмёрка), проезд по узкой колее (проезд по доске), преодоление препятствия;

2.Проведение практического занятия на тему: «Техника езды по пересечённой местности: прохождения спуска, прохождения подъема, прохождения поворота»;

3.Проведение практического занятия на тему: «Техника педалирования на велосипедном станке»;

4.Проведение физкультурно-спортивного мероприятия с использованием велосипеда: «Весёлые старты».

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

### **а)Основная литература:**

1.Захаров, А.А. Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта [Электронный ресурс] : курс лекций по дисциплине "Велосипед. спорт" для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. - "Физкультур.-оздоровит. деятельность и фитнес" : по направлению подгот. 49.04.03 : формы обучения: оч., заоч. : рек. решением заседания каф. ТиМ велосипед., мотоциклет. и автомобил. спорта : утв. и рек к изд. эмс ИСиФВ РГУФКСМиТ / Захаров А.А., Дышаков А.С. ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2022. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/353325.doc>).

2.Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279>).

### **б)Дополнительная литература:**

1.Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум. Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Магистерская программа «Физкультурно-оздоровительные технологии» / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2016 .— 122 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/603358>).



2.Лисицкая, Т.А. Оздоровительная тренировка по системе Пилатеса : лекция для студентов / С.А. Кувшинникова; Т.А. Лисицкая .— Москва : РГУФКСМиТ, 2015 .— 28 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/373513>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международный союз велосипедистов - <https://www.uci.org/>

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

1)Операционная система – Microsoft Windows 10;

2)Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3)Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

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

5)Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

–Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

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

2)Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).

3) Федерация велосипедного спорта России. Единая информационная спортивная платформа "Велоспорт России" (<https://rus.bike/>).

4) Федерация велосипедного спорта России (<https://fvssr.ru>).

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

1) Информационный портал «Информо» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).

2) Федерация велосипедного спорта России. База данных нормативных документов (<https://rus.bike/documents>).

3) Международный союз велосипедистов. База данных гонщиков, команд (<https://www.uci.org/riders/road-riders-teams/4uEfOErsvL4hkRJriqkdiw>).

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

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 и 4 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *7, 8 семестры.*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

| №  | Виды текущего контроля                                                                                                                                    | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1  | Контрольная работа по теме «Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы, регламентирующие деятельность тренера» |                  | 10                         |
| 2  | Написание реферата по теме «Экипировка велосипедистов»                                                                                                    |                  | 5                          |
| 3  | Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом»                                                                  |                  | 5                          |
| 4  | Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта»                                            |                  | 5                          |
| 5  | Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда»                                                                          |                  | 10                         |
| 6  | Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста»                                                                                        |                  | 5                          |
| 7  | Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования.                                                                                          |                  | 5                          |
| 8  | Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде»                                                                                  |                  | 10                         |
| 9  | Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов»                                                                     |                  | 5                          |
| 10 | Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.                                                                                 |                  | 10                         |
| 11 | Посещение занятий                                                                                                                                         |                  | 10                         |
| 12 | Зачет по дисциплине                                                                                                                                       |                  | 20                         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                              |                  | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| №  | Виды текущего контроля успеваемости                                                                                                                        | Максимальное кол-во баллов |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1  | Контрольная работа по теме «Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы, регламентирующие деятельность тренера». | 10                         |
| 2  | Написание реферата по теме «Экипировка велосипедистов».                                                                                                    | 5                          |
| 3  | Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом».                                                                  | 5                          |
| 4  | Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта».                                            | 5                          |
| 5  | Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда».                                                                          | 10                         |
| 6  | Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста».                                                                                        | 5                          |
| 7  | Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования».                                                                                          | 5                          |
| 8  | Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде».                                                                                  | 10                         |
| 9  | Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов».                                                                     | 5                          |
| 10 | Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.                                                                                  | 10                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и  
автомобильного спорта**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного  
спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 7, 8 семестры

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

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», необходимого для формирования у обучающихся способности осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте. Формирование у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                  | наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| 1                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                              |
| <b>ПК-2</b>      | <i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>                                                                                                                                                                     | 7,8                                            |
| <b>ПК.2.1.</b>   | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов                                                                          |                                                |
| <b>ПК.2.2.</b>   | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в |                                                |

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

| №   | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                 | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                                |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского характера | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1   | <b>Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта</b>                                                                                                                                  | 7       |                                                                                                                         | 2                              | 24                     |          |                                               |
| 1.1 | Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера                                                                | 7       |                                                                                                                         | 1                              | 6                      |          |                                               |
| 1.2 | Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры | 7       |                                                                                                                         | 1                              | 6                      |          |                                               |
| 1.3 | Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту                                                                | 7       |                                                                                                                         |                                | 6                      |          |                                               |
| 1.4 | Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту                                                                                            | 7       |                                                                                                                         |                                | 6                      |          |                                               |
| 2   | <b>Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>                                                                                                                 | 7       |                                                                                                                         | 2                              | 18                     |          |                                               |
| 2.1 | 2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов                                                                                                                                    | 7       |                                                                                                                         |                                | 6                      |          |                                               |
| 2.2 | 2.2. Экипировка велосипедистов                                                                                                                                                             | 7       |                                                                                                                         |                                | 6                      |          |                                               |
| 2.3 | 2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда                                                                                                                                        | 7       |                                                                                                                         | 2                              | 6                      |          |                                               |

|                                              |                                                                              |      |  |          |            |  |              |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------|--|----------|------------|--|--------------|
| 3                                            | <b>Раздел 3. Техника велосипедного спорта</b>                                | 7,8  |  | 2        | 34         |  |              |
| 3.1                                          | 3.1. «Посадка» велосипедиста                                                 | 7    |  | 1        | 7          |  |              |
| 3.2                                          | 3.2. Техника педалирования                                                   | 7    |  | 1        | 7          |  |              |
| 3.3                                          | 3.3. Техника езды по шоссе                                                   | 7    |  |          | 7          |  |              |
| 3.4                                          | 3.4 Техника езды по пересечённой местности.                                  | 7, 8 |  |          | 6          |  |              |
| 3.5                                          | 3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий                     | 8    |  |          | 7          |  |              |
| 4                                            | <b>Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>              | 8    |  | 2        | 24         |  |              |
| 4.1                                          | 4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде                         | 8    |  | 1        | 6          |  |              |
| 4.2                                          | 4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке          | 8    |  | 1        | 6          |  |              |
| 4.3                                          | 4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий | 8    |  |          | 6          |  |              |
| 4.4                                          | 4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности                | 8    |  |          | 6          |  |              |
| <b>Итого: 108 часов (3 зачетные единицы)</b> |                                                                              |      |  | <b>8</b> | <b>100</b> |  | <b>зачет</b> |



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



Тренерский факультет

Кафедра теории и методики волейбола

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами  
игровых видов спорта»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах  
спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой  
теории и методики волейбола

Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., доцент кафедры теории и  
методики волейбола

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» является: обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

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

Дисциплина «Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, является одной из дисциплин, формирующих умения, знания и навыки, необходимые для бакалавра по направлению подготовки «спорт».

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др.

Полученные в процессе изучения дисциплины знания могут быть использованы при выполнении выпускной квалификационной работы.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| <b>ПК-2</b>                                                   | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 7,8                                            |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №                   | Раздел дисциплины                                                                                                                                                            | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                                                              |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.                                                               | 7, 8    |                                                                                                                         | 1                         | 15                     |          |                                               |
| 2                   | Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.               | 7, 8    |                                                                                                                         |                           | 15                     |          |                                               |
| 3                   | Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.                                             | 7, 8    |                                                                                                                         | 1                         | 15                     |          |                                               |
| 4                   | Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей. | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 15                     |          |                                               |
| 5                   | Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.                                                                                                  | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 15                     |          |                                               |
| 6                   | Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.                                                                | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 15                     |          |                                               |
| 7                   | Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.             | 7, 8    |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                         | <b>8</b>                  | <b>100</b>             |          | <b>Зачет</b>                                  |

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

5.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в

Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

**Вопросы к зачету (заочная форма обучения):**

1. Укажите место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.

2. Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.

3. Характеристика специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.

4. Формы проявления специальной выносливости. Факторы, определяющие уровень проявления специальной выносливости.

5. Планирование и содержание процесса воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.

6. Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.

7. Критерии развития специальной выносливости в разных игровых видах спорта.

8. Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.

9. Средства, методы и режимы работы при специальной выносливости в разных игровых видах спорта.

10. Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

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

а) Основная литература:

1. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / В.Г. Семенов; А.А. Николаев .— Москва : Спорт, 2017 .— 145 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/641272>).

2. Пешехонов, Д.М. Подвижные игры для футбольных тренировок : [метод. пособие] / Д.М. Пешехонов .— Москва : Спорт, 2023 .— 140 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/814678>).

б) Дополнительная литература:

1.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский .— 5-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2020 .— 201 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/727778>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международная федерация волейбола - <https://www.fivb.com/>

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ  
(<https://lib.rucont.ru/search>).

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

- 1)[Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\).](https://informio.ru)
- 2)[Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации \(https://emir.gov.ru/\).](https://emir.gov.ru/)
- 3)[Всероссийская федерация волейбола \(https://volley.ru/\).](https://volley.ru/)

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

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

2) Всероссийская федерация волейбола. База данных нормативных документов (<https://volley.ru/federation/documents/>).

3) Международная федерация волейбола. Международная база данных сборных команд (<https://en.volleyballworld.com/volleyball/world-ranking/women>).

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Зал волейбола 230.

Комплект спортивного оборудования:

- электронное табло 1 шт.,
- сетка волейбольная соревновательная FIVB 2 шт.,
- скамейка гимнастическая 2 шт.,
- стойки волейбольные нетелескопические Schelde Sports 1 шт.,
- система волейбольная телескопическая SRX (в комплекте 2 стойки, 1 сетка, 2 антенны для сетки с чехлом) 1 шт.,
- защита (протектор) для волейбольных стоек, высота 200 см Schelde 2 шт.,
- стакан 101 мм с кольцом и крышкой Schelde 2 шт.,
- мягкая защита д/волейбольных стоек 1 шт.,
- оборудование д/волейбола 2 шт.,
- занавес д/разделения зала 1 шт.,
- комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Женская 30 шт.,
- комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Мужская 30 шт.,
- конус для разметки 10 шт.,
- корзина для мячей "Mikasa" 2 шт.,
- мяч волейбольный 38 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» для обучающихся тренерского факультета 4 курса заочной формы обучения направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры – заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                      | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по теме:</i> Место и значение воспитания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                   | 20                         |
| 2 | <i>Написание реферата по теме:</i> Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта | 20                         |
| 3 | <i>Письменный опрос по темам:</i> Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта                                | 20                         |
| 4 | <i>Посещение занятий</i>                                                                                                                                                      | 20                         |
| 5 | <i>Зачет</i>                                                                                                                                                                  | 20                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                  | <b>100</b>                 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                                                                                        | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Реферат: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта</i> | 20                         |
| 2 | <i>Письменный опрос: средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта</i>                      | 20                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

#### **IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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



Тренерский факультет

Кафедра теории и методики волейбола

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами  
игровых видов спорта»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 7 и 8 семестры.**

**3.Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| ПК-2                                                          | Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.                                                                                                                                                                                                                 | 7,8                                            |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               |                                                |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

| №                   | Раздел дисциплины                                                                                                                                                            | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                                                              |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.                                                               | 7, 8    |                                                                                                                         | 1                         | 15                     |          |                                               |
| 2                   | Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.               | 7, 8    |                                                                                                                         |                           | 15                     |          |                                               |
| 3                   | Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.                                             | 7, 8    |                                                                                                                         | 1                         | 15                     |          |                                               |
| 4                   | Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей. | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 15                     |          |                                               |
| 5                   | Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.                                                                                                  | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 15                     |          |                                               |
| 6                   | Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.                                                                | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 15                     |          |                                               |
| 7                   | Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.             | 7, 8    |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                                                              |         |                                                                                                                         | <b>8</b>                  | <b>100</b>             |          | <b>Зачет</b>                                  |

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.03. Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

**Составитель:**

**Лексаков Андрей Владимирович** – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТиМ футбола РУС «ГЦОЛИФК»;

**Шадрин Александр Сергеевич** - старший преподаватель кафедры ТиМ  
футбола РУС «ГЦОЛИФК»

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

Учебная дисциплина «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла и является одной из дисциплин, формирующих умения, знания и навыки, необходимые для бакалавра по направлению подготовки «физическая культура».

Дисциплина изучается на заочной форме обучения. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам футбола виды спорта и др.

Полученные в процессе изучения дисциплины знания могут быть использованы при выполнении выпускной квалификационной работы.



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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| <b>ПК-2</b>                                                   | <b><i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i></b>                                                                                                                                                                                                    | 7-8                                            |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей, обучающихся и спортсменов.                                                                                                              |                                                |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №                       | Раздел дисциплины                                                                                                                                                    | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                      |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                       | Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                                    | 7, 8    |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 2                       | Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта  | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 18                     |          |                                               |
| 3                       | Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                  | 7, 8    |                                                                                                                         |                           | 18                     |          |                                               |
| 4                       | Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 14                     |          |                                               |
| 5                       | Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                                                       | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 6                       | Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                              | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 18                     |          |                                               |
| 7                       | Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта             | 7, 8    |                                                                                                                         |                           | 12                     |          |                                               |
| <b>Итого часов: 108</b> |                                                                                                                                                                      |         |                                                                                                                         | <b>8</b>                  | <b>100</b>             |          | <b>Зачет</b>                                  |

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

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

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

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

1. Укажите место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

2. Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

3. Характеристика скоростных качеств в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

4. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.

5. Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

6. Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей

7. Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта

8. Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта

9. Средства, методы и режимы работы при развитии собственно силовых качеств в разных игровых видах спорта.

10. Скоростные и скоростно-силовые способности и формы их проявления в соревновательной деятельности.

11. Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта

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

а) Основная литература:

1.Майер, Р. Силовые тренировки в футболе = Strength Training for Soccer / Р. Майер .— Москва : Спорт, 2016 .— 129 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/641285>).

2.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский .— 4-е изд. — Москва : Советский спорт, 2022 .— 215 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/348492>).

3.Пушкина, В.Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка / Ж.Ю. Чайка, И.А. Варенцова; В.Н. Пушкина .— Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2012 .— 196 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/713604>).

б)Дополнительная литература:

1.Трофимов, А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А. М. Трофимов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. – 108 с. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334>).

2.Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : [монография] / В.Н. Платонов .— Москва : Спорт, 2022 .— 657 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/784813>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международная федерация футбола - [www.fifa.com](http://www.fifa.com)

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

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

2)Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).

3)Российский футбольный союз ([rfs.ru](http://rfs.ru)).

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

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

2)Российский футбольный союз. База данных нормативных документов ([rfs.ru](http://rfs.ru)).

3)Международная федерация футбола. База данных международных соревнований и команд ([fifa.com](http://fifa.com)).

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

Универсальный зал (Модуль А, Б, В)

Комплект спортивного оборудования:

Ворота для мини-футбола, гандбола алюминиевые, 3х2х1м 2 шт.,

Мяч футбольный 5 шт.,

Насос для мячей 1 шт.,

Сетка для ворот м/футбол, гандбол 3х2х1м 1 пара

Комплект спортивного оборудования:

Ворота для мини-футбола, гандбола алюминиевые, 3х2х1м 2 шт.,

Комплект игровой женской гандбольной формы hummel 16 шт.,

Комплект игровой мужской гандбольной формы hummel 16 шт.,

Мяч гандбольный 60 шт.,

Насос для мячей 4 шт.,

Сетка для ворот м/футбол, гандбол 3х2х1м 1 пара

Комплект спортивного оборудования:

-Футбольные ворота 2 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт»  
Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. (заочная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теория и методика футбола.*

Сроки изучения дисциплины: 7, 8

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                                                   | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по теме:</i><br>«Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»                                                  |                  | 15                         |
| 2 | <i>Собеседование по разделам:</i><br>«Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта» |                  | 5                          |
| 3 | <i>Доклад по теме:</i><br>«Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей»           |                  | 10<br>10<br>10             |
| 4 | <i>Написание реферата по теме:</i><br>«Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»                                |                  | 15                         |
| 5 | <i>Письменный опрос по темам:</i><br>«Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта»                                                             |                  | 5                          |
| 6 | <i>Посещение занятий</i>                                                                                                                                                                                   |                  | 10                         |
| 7 | <i>Зачет</i>                                                                                                                                                                                               |                  | 20                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                               |                  | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                                                                                                                                | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по темам:</i><br>«Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта»; | 15                         |

|   |                                                                                                                    |    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   | «Методология развития скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта»                                       |    |
| 2 | <i>Подготовка презентации:</i><br>«Методика развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта» | 20 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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



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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.33.08 Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7-8.

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| ПК-2                                                          | <i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>                                                                                                                                                                                                           | 7-8                                            |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей, обучающихся и спортсменов.                                                                                                              |                                                |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощи спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

| №                       | Раздел дисциплины                                                                                                                                                    | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                         |                                                                                                                                                                      |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                       | Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                                    | 7, 8    |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 2                       | Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта  | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 18                     |          |                                               |
| 3                       | Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта                                  | 7, 8    |                                                                                                                         |                           | 18                     |          |                                               |
| 4                       | Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 14                     |          |                                               |
| 5                       | Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                                                       | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 6                       | Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта                                                              | 7, 8    |                                                                                                                         | 2                         | 18                     |          |                                               |
| 7                       | Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта             | 7, 8    |                                                                                                                         |                           | 12                     |          |                                               |
| <b>Итого часов: 108</b> |                                                                                                                                                                      |         |                                                                                                                         | <b>8</b>                  | <b>100</b>             |          | <b>Зачет</b>                                  |

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



Тренерский факультет  
Кафедра теории и методики гребного и парусного спорта  
им. А.Ф. Комарова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

**Составитель:**

и. о. заведующего кафедрой теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова к.п.н. Крылов Л.Ю. д.п.н., профессор; Долгова Е.В. к.п.н., доцент; Елифанов К.Н. к.п.н., доцент; Захрямина Л.Н. преподаватель кафедры.

## **1. Цель освоения дисциплины**

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

– овладение основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области гребного и парусного спорта необходимые для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», профиль «Спортивная подготовка по видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» для повышения эффективности подготовки специалистов высокой квалификации;

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

– умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

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

Программа дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» факультативного блока составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», профиль «Спортивная подготовка по видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта». Реализуется на очной форме обучения и на заочной форма обучения.

Учебный процесс по программе проводится в виде теоретических, учебно-практических занятий и самостоятельной работы.

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                              |
| <b>ПК-2</b>                                                   | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                 | 7,8                                            |
| <b>ПК-2.1.</b>                                                | <i>Знает: Педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов</i>                                                                                                               |                                                |
| <b>ПК-2.2.</b>                                                | <i>Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощи спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта</i> |                                                |

### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| № | Раздел дисциплины                                   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|-----------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                     |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | 2                                                   | 3       | 4                                                                                                                       | 5                         | 6                      | 7        | 8                                             |
| 1 | <b>Раздел 1. Характеристика водных видов спорта</b> | 7       |                                                                                                                         |                           | 16                     |          |                                               |
| 2 | Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта  | 7       |                                                                                                                         |                           | 8                      |          |                                               |
| 3 | Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта     | 7       |                                                                                                                         |                           | 8                      |          |                                               |

|                         |                                                                                                                                                         |   |  |          |            |  |              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----------|------------|--|--------------|
| 4                       | <b>Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте</b>                                                                                       | 7 |  | 4        | 30         |  |              |
| 5                       | Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.                                                     | 7 |  | 1        | 10         |  |              |
| 6                       | Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.                                               | 7 |  | 1        | 10         |  |              |
| 7                       | Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.                                                                                             | 7 |  | 2        | 10         |  |              |
| 8                       | <b>Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.</b>                                                                                      | 7 |  | 2        | 20         |  |              |
| 9                       | Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта                                                                                                           | 7 |  | 1        | 10         |  |              |
| 10                      | Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.                                                                                                    | 7 |  | 1        | 10         |  |              |
| 11                      | <b>Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.</b>                                                                   | 8 |  | 2        | 34         |  |              |
| 12                      | Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.                                            | 8 |  | 0,5      | 12         |  |              |
| 13                      | Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.               | 8 |  | 0.5      | 12         |  |              |
| 14                      | Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха | 8 |  | 1        | 10         |  |              |
| <b>Итого часов: 108</b> |                                                                                                                                                         |   |  | <b>8</b> | <b>100</b> |  | <b>Зачет</b> |

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

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

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

*Примерный перечень вопросов к зачету*

1.Характеристика видов гребного и парусного спорта.

2.Значение массовости гребного и парусного спорта среди населения



страны.

3. Гребные и парусные суда - как средство передвижения по воде.
4. Первые спортивные гребные клубы.
5. Первые международные соревнования по гребному спорту.
6. Настройка и подготовка гребного инвентаря (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и погодных условий).
7. Понятие техника и стиль в гребном спорте.
8. Понятие темпа и ритма в гребных видах спорта
9. Основное положение гребца в лодке.
10. Периоды и фазы гребкового цикла.
11. Формирование двигательного навыка в гребном и парусном спорте.
12. Единый цикл гребка (захват, середина, конец проводки).
13. Ошибки в технике гребли и методы их исправления.
14. Требования, предъявляемые к местам проведения спортивно-массовых мероприятий на воде.
15. Правила плавания по судоходным путям России.
16. Знаки береговой обстановки, правила прохождения мостов, шлюзов, переправ.
17. Техника безопасности и оказание помощи терпящим бедствие на воде.
18. Особенности организации занятий гребным и парусным спортом.
19. Естественные и искусственные препятствия
20. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.
21. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
22. Охарактеризуйте правила плавания и поведения на воде при неблагоприятных погодных условиях.
23. Охарактеризуйте технику безопасности занятиях гребным и парусным спортом.
24. Раскройте способы оказания первой помощи пострадавшим на воде.
25. Охарактеризуйте правила плавания по водным акваториям.
26. Перечислите спасательные средства, используемые в гребном спорте и парусном спорте.
27. Какие меры применяются при оказании помощи пострадавшим на воде?
28. Значение спортивно-оздоровительной работы в гребном и парусном спорте.
29. Охарактеризуйте спортивные сооружения для гребного и парусного спорта.

30. Перечислите требования к оснащению судов.
31. Расскажите о спортивной одежде и снаряжении гребца и яхтсмена
32. Понятие техника и стиль в гребном спорте.
33. Понятие темпа и ритма в гребных видах спорта.
34. Лоция гребца и яхтсмена.
35. Опасности, подстерегающие гребца и яхтсмена при попадании в воду.
36. Экстренные меры первой доврачебной помощи.
37. Профилактика травматизма в гребном и парусном спорте.
38. Профилактика простудных заболеваний и переохлаждений на занятиях гребным и парусным спортом.
39. Средства закаливания и укрепление здоровья на занятиях водными видами спорта.
40. Правила безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.

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

### **а)Основная литература:**

- 1.Давыдов, В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В.Ю. Давыдов .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2017 .— 100 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/682588>).

### **б)Дополнительная литература:**

- 1.Давыдов, В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В.Ю. Давыдов .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2017 .— 100 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/682588>).

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

- 1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
- 2)Международная федерация парусного спорта - [www.sailing.org](http://www.sailing.org)

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

#### *–лицензионное программное обеспечение:*

- 1)Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2)Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

- 3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

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

- 1)Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2)Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).
- 3)Всероссийская федерация парусного спорта ([vfps.ru](http://vfps.ru)).

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

- 1)Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2)Всероссийская федерация парусного спорта. База данных нормативных документов ([vfps.ru](http://vfps.ru)).
- 3)Международная федерация парусного спорта. База данных нормативных документов ([sailing.org](http://sailing.org)).

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

- 1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.  
Комплект аудиторной мебели, учебная доска
- 2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:  
Аудитория № 119  
Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.  
Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 7-8 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 | Максимальное кол-во баллов |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1     | Написание реферата на тему: «Основы теории и методики гребных и парусных видов спорта»                                                                 |                  | 10                         |
| 2     | Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом, водным туризмом»                  |                  | 15                         |
| 3     | Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»                                                |                  | 15                         |
| 4     | Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»                                                        |                  | 15                         |
| 5     | Написание реферата по теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения» |                  | 15                         |
| 6     | Посещение занятий (1 занятие- 0,5 балла очная форма обучения)                                                                                          |                  | 10                         |
| 7     | Зачёт                                                                                                                                                  |                  | 20                         |
| ИТОГО |                                                                                                                                                        |                  | 100 баллов                 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

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

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

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

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



**Тренерский факультет**

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

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.01.04 Соблюдение норм безопасности на воде в гребных  
и парусных видах спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**  
Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7-8 семестр.

**3. Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение знаний и умений, направленных на разработку и реализацию программ спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                              |
| ПК-2                                                          | <i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>                                                                                                                                                                                                                 | 7,8                                            |
| ПК-2.1.                                                       | <i>Знает: Педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов</i>                                                                                                               |                                                |
| ПК-2.2.                                                       | <i>Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта</i> |                                                |



## 5. Краткое содержание дисциплины:

| №  | Раздел дисциплины                                                                                            | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                              |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | 2                                                                                                            | 3       | 4                                                                                                                       | 5                         | 6                      | 7        | 8                                             |
| 1  | <b>Раздел 1. Характеристика водных видов спорта</b>                                                          | 7       |                                                                                                                         |                           | 16                     |          |                                               |
| 2  | Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта                                                           | 7       |                                                                                                                         |                           | 8                      |          |                                               |
| 3  | Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта                                                              | 7       |                                                                                                                         |                           | 8                      |          |                                               |
| 4  | <b>Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте</b>                                            | 7       |                                                                                                                         | 4                         | 30                     |          |                                               |
| 5  | Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.          | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 10                     |          |                                               |
| 6  | Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.    | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 10                     |          |                                               |
| 7  | Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.                                                  | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 8  | <b>Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.</b>                                           | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 20                     |          |                                               |
| 9  | Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта                                                                | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 10                     |          |                                               |
| 10 | Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.                                                         | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 10                     |          |                                               |
| 11 | <b>Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.</b>                        | 8       |                                                                                                                         | 2                         | 34                     |          |                                               |
| 12 | Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма. | 8       |                                                                                                                         | 0,5                       | 12                     |          |                                               |
| 13 | Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений                       | 8       |                                                                                                                         | 0.5                       | 12                     |          |                                               |

|                         |                                                                                                                                                         |   |  |          |            |  |              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----------|------------|--|--------------|
|                         | при неблагоприятной погоде.<br>Закаливание организма.                                                                                                   |   |  |          |            |  |              |
| 14                      | Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха | 8 |  | 1        | 10         |  |              |
| <b>Итого часов: 108</b> |                                                                                                                                                         |   |  | <b>8</b> | <b>100</b> |  | <b>Зачет</b> |

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



**Тренерский факультет**  
**Кафедра теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.05 Общая физическая подготовка средствами легкая  
атлетики»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Форма обучения: заочная  
Уровень образования: *бакалавриат.*  
Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

**Составитель:**

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» является: - сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

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

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

Дисциплина (модуль) относится к факультативным дисциплинам вариативной части ООП.

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

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

–практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности);

–практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности)

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |
| <b>ПК-2</b>                                                   | Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся                                                                                                                                                                                                                 | <b>7</b>                                       |
| <b>ПК-2.1.</b>                                                | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов                                                                                                               |                                                |
| <b>ПК-2.2.</b>                                                | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощи спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта |                                                |

**4. Структура и содержание дисциплины**

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

4 курс 7 семестр

| №        | Раздел дисциплины                                                                    | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                                      |          | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| <b>1</b> | <b><u>Общетеоретический раздел</u></b>                                               | <b>7</b> |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| <b>2</b> | 1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена. |          |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| <b>3</b> | 1.2.Физиологические основы двигательных способностей.                                |          |                                                                                                                         | 2                         | 8                      |          |                                               |
| <b>4</b> | 1.3.Планирование нагрузки                                                            |          |                                                                                                                         | 2                         | 8                      |          |                                               |

|                     |                                                                                                                            |  |   |    |  |  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|----|--|--|
|                     | общефизической подготовки на различных этапах тренировки.                                                                  |  |   |    |  |  |
| 5                   | 1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики |  |   | 4  |  |  |
| 6                   | <b>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»</b>                                       |  | 2 |    |  |  |
| 7                   | <b>2.1. Методика воспитания выносливости.</b>                                                                              |  |   |    |  |  |
| 8                   | 2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики                                                   |  |   | 6  |  |  |
| 9                   | 2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости                                                                        |  |   | 6  |  |  |
| 10                  | 2.1.3.Тесты для оценки выносливости.                                                                                       |  |   | 4  |  |  |
| 11                  | <b>2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики</b>                                                         |  |   |    |  |  |
| 12                  | 2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики                                                  |  |   | 6  |  |  |
| 13                  | 2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания                                                              |  |   | 4  |  |  |
| 14                  | 2.2.3. Тесты для оценки быстроты                                                                                           |  |   | 4  |  |  |
| 15                  | <b>2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики</b>                                                            |  |   |    |  |  |
| 16                  | 2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики                                    |  |   | 6  |  |  |
| 17                  | 2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики                                                     |  |   | 6  |  |  |
| 18                  | <b>2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики</b>                                    |  |   |    |  |  |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                            |  | 6 | 66 |  |  |

#### 4 курс 8 семестр

| № | Раздел дисциплины                                                                          | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | 2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих | 8       |                                                                                                                         |                           | 6                      |          |                                               |
| 2 | 2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.                                      |         |                                                                                                                         |                           | 6                      |          |                                               |
| 3 | <b>2.5. Методика воспитания гибкости</b>                                                   |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 4 | 2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости                                    |         |                                                                                                                         |                           | 6                      |          |                                               |
| 5 | <b>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки</b>                      |         |                                                                                                                         | 2                         |                        |          |                                               |

|                         |                                                                 |  |   |     |  |              |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|---|-----|--|--------------|
| 6                       | 2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств |  |   | 4   |  |              |
| 7                       | 2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств           |  |   | 4   |  |              |
| 8                       | 2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости              |  |   | 4   |  |              |
| 9                       | 2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств |  |   | 4   |  |              |
| <b>Итого часов</b>      |                                                                 |  | 2 | 34  |  |              |
| <b>Всего часов: 108</b> |                                                                 |  | 8 | 100 |  | <b>зачет</b> |

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

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

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

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

1. Назовите структурные, функциональные и центральные факторы, определяющие величину максимального силового напряжения.

2. Какие упражнения, используемые для развития силы, называются общими и какие специальными?

3. Какие методы развития силовых способностей вы знаете?

4. Какие виды силы вы знаете?

5. Что такое «абсолютная сила» и «силовой дефицит»?

6. Дайте определение абсолютной силы и относительной силы.

7. В каких случаях нельзя применять метод максимальных усилий?

8. В чем заключаются достоинства и недостатки метода повторных усилий?

9. Расскажите о применении метода повторных усилий для развития силовой выносливости.

10. Методика развития скоростно-силовых качеств.

11. Достоинства и недостатки метода изометрических усилий.

12. Применение плиометрической тренировки в спортивной подготовке.

13. Расскажите о применении метода круговой тренировки для развития силовых способностей.

14. Какие методы оценки силовых способностей вы знаете?

15. Что такое «прямой» и «косвенный» способ контроля силовых способностей?

16. Что такое быстрота?

17. В чем отличие понятий «быстрота» и «скорость»?



18. Назовите три основных формы проявления быстроты.
19. Что такое «простые» и «сложные» двигательные реакции?
20. Чем определяется скорость двигательной реакции?
21. Расскажите о 5-ти составляющих скорости двигательной реакции.
22. Что влияет на время реакции?
23. В каких видах легкой атлетики особое значение имеет скорость одиночного движения?
24. В каком возрасте отмечается наибольший прирост частоты движений?
25. Что такое «комплексная быстрота», и в каких видах легкой атлетики она проявляется в большей степени?
26. Расскажите о переносе способностей к быстроте движений.
27. Каковы предпосылки проявления быстроты?
28. Расскажите об энергии скоростных усилий.
29. Чем ограничивается проявление максимальной анаэробной мощности (МAM)?
30. На какие основные группы можно разделить упражнения для развития быстроты?
31. Методика развития быстроты.
32. Что такое скоростной барьер и методы предупреждения его возникновения.
33. Тесты для оценки различных видов быстроты движений.
34. Что такое «гибкость», и какие виды гибкости вы знаете?
35. Определите разницу в понятиях «гибкость» и «подвижность в суставах».
36. Как определить «запас гибкости»?
37. Что определяет анатомические возможности гибкости?
38. Назовите факторы, влияющие на гибкость?
39. В какое время суток наблюдаются наибольшие показатели гибкости?
40. Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости?
41. Опишите взаимосвязь «гибкость-сила».
42. Какие суставы требуют большего времени для развития гибкости?
43. Методика развития гибкости.
44. Опишите физиологические механизмы развития гибкости методом стретчинга.
45. Какова цель применения стретчинга в разминке?
46. Методика применения стретчинга в разминке и в основной части тренировки.
47. Какие виды гибкости и в каких видах легкой атлетики требуются качество «гибкость».
48. Что понимают под двигательными координационными способностями?

49.Что такое внутримышечная, межмышечная и сенсорно-мышечная координация?

50.Назовите критерии координационных способностей.

51.Перечислите принципы тренировки координационных механизмов моторики.

52.Какие вы знаете упражнения для развития специализированных восприятий, таких как, чувство времени, чувство темпа и чувство развиваемых усилий?

53. Сенситивные периоды развития координационных способностей.

54.Какие упражнения используются для оценки координационных способностей?

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

### **а)Основная литература:**

1.Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учеб. пособие / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Омский гос. технич. ун-т .— Москва : Советский спорт, 2021 .— 121 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/744418>).

2.Бородачева С.Е.. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Легкая атлетика: методические указания / Мезенцева В.А., Ишкина О.А.; Бородачева С.Е. — Кинель : ИБЦ Самарского ГАУ, 2023 .— 22 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/824179>).

### **б)Дополнительная литература:**

1.Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка : Знать и уметь : учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. – 250 с. : ил. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>).

2.Методика общей физической подготовки [Электронный ресурс] : метод рекомендации к самостоят. работе студентов по изучению курса : дисциплина по выбору для студентов, обучающихся по направлению 050100.62 / сост. Бунин В.Я. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теорет.-метод. основ физ. культуры и спорта. - М., 2015. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/248074.doc>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международная ассоциация легкоатлетических федераций — [www.worldathletics.org](http://www.worldathletics.org)

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

*– лицензионное программное обеспечение:*

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

*– современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

- Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).
- Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

- 1) Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2) Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).
- 3) Всероссийская федерация легкой атлетики ([rusathletics.info](http://rusathletics.info)).

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

- 1) Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2) Всероссийская федерация легкой атлетики. База данных нормативных документов ([rusathletics.info](http://rusathletics.info)).
- 3) Международная ассоциация легкоатлетических федераций. База данных спортсменов ([worldathletics.org](http://worldathletics.org)).

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Освоение дисциплины «Общая физическая подготовка средствами

легкой атлетики» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: аудитория № 119, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Манеж легкоатлетический: по кругу манежа расположена 200-метровая дорожка, состоящая из 3-х дорожек. Секторы для прыжков (в длину с разбега, тройного прыжка, в высоту, с шестом) и сектор для толкания ядра. Комплект спортивного оборудования: Мат гимнастический 20 шт., стартовые колодки 6 шт., легкоатлетические барьеры 30 шт., ядра для метания 20 шт., палки эстафетные 6 шт., стойки для прыжков с шестом 1 комплект, стойка для прыжков в высоту 1 комплект, секундомер 2 шт., стартовый пистолет 1 шт., сетка разделительная 1 шт., скамейка 10 шт., планка для прыжков в высоту 5 шт., планка для прыжков с шестом 5 шт., шест 10 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики» для студентов тренерского факультета, обучающихся направления подготовки 49.03.04 Спорт. Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная формы обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики легкой атлетики

Сроки изучения дисциплины: 7,8 семестры

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 | Максимальное количество баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| 1 | Тестирование по теме «Основные понятия о физических (двигательных) качествах спортсмена»                                  |                     | 10                             |
| 2 | Выполнение практического задания по теме «Упражнения общей физической подготовки на различных этапах тренировки»          |                     | 10                             |
| 3 | Опрос по теме: «Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств»              |                     | 10                             |
| 4 | Тест по теме «Средства и методы развития (воспитания) физических качеств (способностей) спортсмена»                       |                     | 15                             |
| 5 | Написание реферата по теме «Физиологические основы двигательных способностей»                                             |                     | 15                             |
| 6 | Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (для избранного вида спорта) средствами легкой атлетики |                     | 10                             |
| 7 | Посещение занятий                                                                                                         |                     | 10                             |
|   | <b>Зачет</b>                                                                                                              |                     | <b>20</b>                      |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                              |                     | <b>100 баллов</b>              |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                               | Максимальное количество баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Методика воспитания физических качеств»                            | 5                              |
| 2 | Опрос по теме «Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки»    | 5                              |
| 3 | Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом                                                 | 5                              |
| 4 | Написание реферата по теме «Возрастные особенности развития и проявления физических способностей» | 5                              |

|   |                                                                                                           |   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 5 | Презентация по теме «Основные биоэнергетические механизмы, определяющие результат в избранном виде спорт» | 5 |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Выбор заданий для студентов, пропустивших занятия, из списка, представленного информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Тренерский факультет**  
**Кафедра теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.01.05 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Форма обучения: заочная

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2.Семестры освоения дисциплины:** 7,8 семестры.

**3. Цель освоения дисциплины:**

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

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

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |
| ПК-2                                                          | Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся                                                                                                                                                                                                                 | 7                                              |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов                                                                                                               |                                                |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта |                                                |



## 5.Краткое содержание дисциплины:

4 курс 7 семестр

| №  | Раздел дисциплины                                                                                                          | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | <b>Общетеоретический раздел</b>                                                                                            | 7       |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 2  | 1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.                                       |         |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 3  | 1.2.Физиологические основы двигательных способностей.                                                                      |         |                                                                                                                         | 2                         | 8                      |          |                                               |
| 4  | 1.3.Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.                                        |         |                                                                                                                         | 2                         | 8                      |          |                                               |
| 5  | 1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики |         |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 6  | <b>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»</b>                                       |         |                                                                                                                         | 2                         |                        |          |                                               |
| 7  | <b>2.1. Методика воспитания выносливости.</b>                                                                              |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 8  | 2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики                                                   |         |                                                                                                                         |                           | 6                      |          |                                               |
| 9  | 2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости                                                                        |         |                                                                                                                         |                           | 6                      |          |                                               |
| 10 | 2.1.3.Тесты для оценки выносливости.                                                                                       |         |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 11 | <b>2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики</b>                                                         |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 12 | 2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики                                                  |         |                                                                                                                         |                           | 6                      |          |                                               |
| 13 | 2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания                                                              |         |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 14 | 2.2.3. Тесты для оценки быстроты                                                                                           |         |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 15 | <b>2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики</b>                                                            |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 16 | 2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики                                    |         |                                                                                                                         |                           | 6                      |          |                                               |
| 17 | 2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики                                                     |         |                                                                                                                         |                           | 6                      |          |                                               |
| 18 | <b>2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики</b>                                    |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
|    | <b>Итого часов:</b>                                                                                                        |         |                                                                                                                         | 6                         | 66                     |          |                                               |

4 курс 8 семестр

| №                | Раздел дисциплины                                                                          | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                  |                                                                                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                | 2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих | 8       |                                                                                                                         |                           | 6                      |          |                                               |
| 2                | 2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.                                      |         |                                                                                                                         |                           | 6                      |          |                                               |
| 3                | <b>2.5. Методика воспитания гибкости</b>                                                   |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 4                | 2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости                                    |         |                                                                                                                         |                           | 6                      |          |                                               |
| 5                | <b>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки</b>                      |         |                                                                                                                         | 2                         |                        |          |                                               |
| 6                | 2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств                            |         |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 7                | 2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств                                      |         |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 8                | 2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости                                         |         |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 9                | 2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств                            |         |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| Итого часов      |                                                                                            |         |                                                                                                                         | 2                         | 34                     |          |                                               |
| Всего часов: 108 |                                                                                            |         |                                                                                                                         | 8                         | 100                    |          | зачет                                         |

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



Тренерский факультет

Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А. С. Медведева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.06 Особенности силовой подготовки в различных видах  
физкультурно-спортивной деятельности»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах  
спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Громов В. А. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры  
ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А. С. Медведева РУС  
«ГЦОЛИФК»

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

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

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

Дисциплина «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является одной из дисциплин по выбору вариативной части ООП по направлению 49.03.04 «Спорт».

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| ПК-2                                                          | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 7, 8                                           |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №                                                                                                             | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                                                                                   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| Общие основы силовой тренировки.                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 1                                                                                                             | Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке. | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 4                      |          |                                               |
| 2                                                                                                             | Терминология силовой тренировки.                                                                                                                                                                                                                    | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 4                      |          |                                               |
| 3                                                                                                             | Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой.                                                                                                                                      | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 4                      |          |                                               |
| 4                                                                                                             | Биомеханика упражнений в силовой тренировке.                                                                                                                                                                                                        | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 6                      |          |                                               |
| Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. |                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 1                                                                                                             | Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                              | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 10                     |          |                                               |
| 2                                                                                                             | Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                                                        | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 8                      |          |                                               |
| 3                                                                                                             | Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося.                                                                                                                                                        | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 10                     |          |                                               |
| 4                                                                                                             | Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений.                                                                                                                                                                  | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 12                     |          |                                               |
| 5                                                                                                             | Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела.                                                                                                                                                           | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 10                     |          |                                               |
| 6                                                                                                             | Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта.                                                                                                                                                                     | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 10                     |          |                                               |
| 7                                                                                                             | Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств.                                                                                                                                                                          | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 10                     |          |                                               |

|                     |                                                                                                               |   |          |            |  |              |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|------------|--|--------------|
| 8                   | Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. | 8 | 2        | 12         |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                               |   | <b>8</b> | <b>100</b> |  | <b>Зачет</b> |

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

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

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

Контрольные вопросы

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

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

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

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

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

6.Значение силовой подготовки для развития различных физических качеств;

7.Интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

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

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

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

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

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

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



- 14.Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела;
- 15.Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 16.Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 17.Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 18.Методы развития максимальной силы в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 19.Методы развития силовой выносливости в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 20.Методы развития скоростно-силовых способностей в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 21.Объем тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;
- 22.Основы методики обучения упражнениям на тренажерах;
- 23.Основы методики обучения упражнениям с гантелями;
- 24.Основы методики обучения упражнениям с собственным весом тела, экспандерами, утяжелителями;
- 25.Основы техники безопасности, предупреждение травматизма при работе с отягощениями;
- 26.Особенности совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 27.Особенности совершенствования телосложения у женщин с помощью средств силовой подготовки;
- 28.Педагогические принципы обучения в силовой подготовке;
- 29.Планирование тренировочной нагрузки при проведении занятий по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 30.Порядок ведения дневника тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- 31.Приемы страховки и само страховки на занятиях по силовой подготовке;
- 32.Профессионально-прикладное и оздоровительное значение силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

33. Средства и методы силовой подготовки;
34. Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге;
35. Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике, рациональные позы в граничные моменты фаз;
36. Техника выполнения силовых упражнений для различных частей тела;
37. Упражнения на тренажерах и их характеристика;
38. Физиологические особенности совершенствования телосложения;
39. Физиологические факторы определяющие силовые способности;
40. Характеристика средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

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

### **а) Основная литература:**

1. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук .— Москва : Спорт, 2019 .— 224 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/704133>).
2. Кузнецов, В. К. Силовая подготовка студентов : учебное пособие / И. И. Зулаев, А. А. Бирюков; В. К. Кузнецов .— Малаховка : МГАФК, 2016 .— 173 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/772902>).
3. Мякинченко, Е.Б. Силовая подготовка спортсменов высокого класса в циклических видах спорта с преимущественным проявлением выносливости : монография / А.С. Крючков, Т.Г. Фомиченко; Е.Б. Мякинченко .— Москва : Спорт : Человек, 2022 .— 281 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/786763>).
4. Большакова, Т.А. Оздоровительная силовая тренировка : учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Н.П. Гаськова, В.В. Большаков; Т.А. Большакова .— Иркутск : Издательство "Мегапринт", 2015 .— 78 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/586503>).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Савчак, Д.А. Силовая тренировка в групповых фитнес-программах : рабочая тетрадь / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Д.А. Савчак .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2020 .— 121 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/816918>).

2. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с. : табл. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=330602>).

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 5-е изд., стер. - М.: Спорт, 2020. - 198 с.: ил. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/341767.pdf>).

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: [Сов. спорт], 2022. - 331 с.: ил. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/355999.pdf>).

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

1) Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>

2) Международная федерация тяжелой атлетики – [www.beta.iwf.sport](http://www.beta.iwf.sport)

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

– Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

– Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

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

- 1) [Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\).](http://informio.ru)
- 2) [Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации \(https://emir.gov.ru/\).](https://emir.gov.ru/)
- 3) [Федерация тяжелой атлетики России \(rfwf.ru\).](http://rfwf.ru)

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

- 1) [Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\).](http://informio.ru)
- 2) [Федерация тяжелой атлетики России. База данных членов сборной команды России \(rfwf.ru\).](http://rfwf.ru)
- 3) [Федерация тяжелой атлетики России. База данных нормативных документов \(rfwf.ru\).](http://rfwf.ru)
- 4) [Международная федерация тяжелой атлетики. База данных результатов соревнований \(iwf.sport\).](http://iwf.sport)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Освоение дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Зал тяжелой атлетики:

Комплект спортивного оборудования:

- Гриф «Олимпийский» L=1,5м ОВ60 (2 шт).
- Профессиональная силовая скамья (1 шт).
- Профессиональная скамья для горизонтальных жимов лежа (2 шт).
- Профессиональная универсальная скамья (2 шт).
- Профессиональная скамья для жимов штанги под углом 30 градусов (1 шт).
- Профессиональный блочный тренажер «голень сидя» (1 шт).
- Тренажер для нижних конечностей V- Sport (1 шт).

- Скамья силовая универсальная V-Sport (1 шт).
- Станок для разгибания спины (1 шт).
- Тренажер Баттерфляй/Васил/В.318 (1 шт).
- Тренажер для мышц разгибателей бедра(1 шт).
- Тренажер «Трицепс-Машина" STM 1000 (1 шт).
- Блок тренажерный " Бицепс-машина» (1 шт).
- Блочный тренажер " Разведение бедер" (1 шт).
- Блочный тренажер "Сведение бедер"(1 шт).
- Вертикальная стойка - Брусья+ турник (1шт).
- Вертикальная тяга (2 шт).
- Гантельная стойка WDR-56N+DRT (32 шт).
- Гантельный ряд от 3,5 до 51кг (1 шт).
- Голень машина стоя (1 шт).
- Горизонтальная тяга (1 шт).
- Жим ногами (угол 45 градусов) (1 шт).
- Машина Смитта/Васил/В.310 (1 шт).
- Гак-машина (1шт).
- Гантельный ряд от 12 до 23,5 кг.(1 шт).
- Тренажер для мышц спины V- Sport (1 шт).
- Тренажер для мышц пресса V- Sport (1 шт).
- Тренажер для мышц спины Тип 2 V- Sport (1 шт).
- Тренажер для мышц груди V- Sport (1 шт).
- Тренажер гребной V- Sport (1 шт).
- Скамейка Скотта V- Sport (1 шт).
- Стойка для дисков Impulse IT7017 (1 шт).
- Теннисный стол Ketler Classic (1 шт).
- Гриф для пауэрлифтинга с замками (5 шт).
- Диски для штанги соревновательные Eleiko 10 кг, цвет-10 кг-зеленый (10 шт).
- Диски для штанги технические Eleiko 2,5 кг цвет-2,5 кг-красный (6 шт).
- Диски для штанги технические Eleiko 5 кг цвет-5 кг-белый (6 шт).
- Комплекс для пауэрлифтинга (3 шт).
- Диск для пауэрлифтинга ELEIKO 25 кг. (5 шт).
- Комплект дисков для пауэрлифтинга ELEIKO с замками 400 кг (1 шт).
- Гриф для тяжелой атлетики женский с замками (5 шт).
- Гриф для тяжелой атлетики мужской с замками (5 шт).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.06 Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся тренерского факультета 4 курса заочной формы обучения направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                                            | Максимальное кол-во баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Сдача контрольных нормативов по теме «Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»</i> | 15                         |
| 2 | <i>Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке</i>                                                                                                                                      | 10                         |
| 3 | <i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>                                                                              | 15                         |
| 4 | <i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>                                                                 | 15                         |
| 5 | <i>Посещение учебных занятий</i>                                                                                                                                                                    | 10                         |
| 6 | <i>Тестирование по темам дисциплины</i>                                                                                                                                                             | 15                         |
| 7 | <i>Сдача зачета</i>                                                                                                                                                                                 | 20                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                        | <b>100</b>                 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

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

#### **IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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



Тренерский факультет

Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта  
им. А. С. Медведева

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.06 Особенности силовой подготовки в различных видах  
физкультурно-спортивной деятельности»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.



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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7 и 8 семестры.

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                      | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                     |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                                              |
| ПК-2                                                          | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>                                                                                                                 |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                      | 7, 8                                           |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ |                                                |

|         |                                                                                                                                                                                              |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.                                                                                                     |
| ПК-2.3. | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся. |

### 5.Краткое содержание дисциплины:

| №                                                                                                             | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                                                                                   | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                     |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| Общие основы силовой тренировки.                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 1                                                                                                             | Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке. | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 4                      |          |                                               |
| 2                                                                                                             | Терминология силовой тренировки.                                                                                                                                                                                                                    | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 4                      |          |                                               |
| 3                                                                                                             | Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой.                                                                                                                                      | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 4                      |          |                                               |
| 4                                                                                                             | Биомеханика упражнений в силовой тренировке.                                                                                                                                                                                                        | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 6                      |          |                                               |
| Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. |                                                                                                                                                                                                                                                     |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| 1                                                                                                             | Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                              | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 10                     |          |                                               |
| 2                                                                                                             | Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.                                                                                                                        | 7       |                                                                                                                         | 0,5                       | 8                      |          |                                               |

|                     |                                                                                                               |   |  |          |            |  |              |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|----------|------------|--|--------------|
| 3                   | Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося.                  | 7 |  | 0,5      | 10         |  |              |
| 4                   | Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений.                            | 7 |  | 0,5      | 12         |  |              |
| 5                   | Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела.                     | 7 |  | 0,5      | 10         |  |              |
| 6                   | Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта.                               | 7 |  | 0,5      | 10         |  |              |
| 7                   | Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств.                                    | 7 |  | 0,5      | 10         |  |              |
| 8                   | Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. | 8 |  | 2        | 12         |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                               |   |  | <b>8</b> | <b>100</b> |  | <b>Зачет</b> |

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики танцевального спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных**  
**спортсменов средствами ритмики и танца»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

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

### 1.Цель освоения дисциплины

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к блоку дисциплины по выбору 1. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: Методика преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях, Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта, предшествуя освоению производственной педагогической и тренерской практик.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                               |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                              |
| ПК-2                                                          | <i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>                                                                                            | 7,8                                            |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов |                                                |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и                                                                   |                                                |

|  |                                                                                                                                                                                 |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №            | Раздел дисциплины                                                           | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|              |                                                                             |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1            | Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей | 7-8     |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 2            | Раздел 2: Детские танцы                                                     | 7-8     |                                                                                                                         | 4                         | 50                     |          |                                               |
| 3            | Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры                        | 7-8     |                                                                                                                         | 2                         | 40                     |          |                                               |
| Итого часов: |                                                                             |         |                                                                                                                         | 8                         | 100                    |          | зачет                                         |

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

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

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

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

##### Перечень примерных вопросов к зачёту.

1. Танцевальный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация средств танца и хореографии.
3. Музыкальное сопровождение занятий танцевальным спортом.
4. Основы техники видов действий.

5. Техника упражнений структурных групп и подгрупп.
6. Детские танцы – общая характеристика.
7. Музыкально-ритмические и танцевальные игры – общая характеристика и особенности.
8. Танцы в системе фитнеса.
9. Особенности регулирования нагрузки на занятиях с применением средств танца.
10. Сольные детские танцы - общая характеристика.
11. Парные детские танцы - общая характеристика.
12. Игровой метод – как основа занятий танцами с детьми.
13. Танец, музыкально-ритмические и танцевальные игры в системе планирования в спорте.

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

### **а)Основная литература:**

1.Новикова, Л.А. Современный танец в системе подготовки спортсменов в художественной гимнастике : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Т.С. Лисицкая; Л.А. Новикова .— Москва : РГУФКСМиТ, 2015 .— 40 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/373517>).

2.Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов : монография / И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; И.Ю. Горская .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2015 .— 220 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/70412>).

3.Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов / В.И. Лях; пер. И.В. Шаробайко; В.Б. Иссурин .— Москва : Спорт, 2019 .— 208 с. Путинцева, Е. В. Начальная подготовка в спортивных танцах : учебное пособие / Е. В. Путинцева, Г. Н. Пшеничникова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010. – 148 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/640935>).

### **б)Дополнительная литература:**

1.Теория и методика акробатического рок-н-ролла : хореографическая подготовка : учебное пособие / Р. Н. Терехина, Е. Н. Медведева, С. И. Борисенко [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Москва : Спорт, 2015. – 96 с. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277363>).

2.Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / под. общ. ред.: Е.Б.



Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 303 с.  
(<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430457>).

3.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: [Сов. спорт], 2022. - 331 с.: ил.  
(<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/355999.pdf>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации -  
<https://www.minsport.gov.ru/>

2)Всемирная федерация танцевального спорта -  
[www.worldddancesport.org](http://www.worldddancesport.org)

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ  
(<https://lib.rucont.ru/search>).

–Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

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

2)[Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации \(https://emir.gov.ru/\).](https://emir.gov.ru/)

3)[Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рок-н-ролла \(fdsarr.ru\).](https://fdsarr.ru/)

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

1)[Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\).](https://informio.ru/)

2)[Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла. База данных нормативных документов \(fdsarr.ru\).](https://fdsarr.ru/)

3)[Всемирная федерация танцевального спорта. База данных спортсменов \(worlddancesport.org\).](https://worlddancesport.org/)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

Спортивный зал 310 УСК

Комплект спортивного оборудования:

Степ платформа для аэробики 8 шт.,

Хореографический станок 1 шт.

Музыкальный центр LG FB164 1 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца» для обучающихся тренерского факультета 3-4 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                  | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1. | <i>Посещение занятий</i>                                                                                  |                  | 20                         |
| 2. | <i>Выступление на семинаре на тему: Танец как средство совершенствования координационных способностей</i> |                  | 20                         |
| 3. | Выполнение практического задания № 1<br><i>Исполнение контрольного упражнения детского танца</i>          |                  | 20                         |
| 4. | Выполнение практического задания № 2<br><i>Исполнение контрольного игрового упражнения</i>                |                  | 20                         |
|    | <b>Зачёт</b>                                                                                              |                  |                            |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                              |                  | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                                   | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по теме «Танец как средство совершенствования координационных способностей»</i> | 10                         |
| 2 | <i>Написание реферата по теме «Детские танцы»</i>                                                     | 10                         |
| 3 | <i>Написание реферата по теме «Музыкально-ритмические и танцевальные игры»</i>                        | 10                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– 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, завершающимся зачетом

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

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

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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики танцевального спорта**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных  
спортсменов средствами ритмики и танца»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7-8 семестр.

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                              |
| <b>ПК-2</b>                                                   | <b><i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i></b>                                                                                                                                                                                                   | <b>7,8</b>                                     |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов                                                                                                               |                                                |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта |                                                |

### 5.Краткое содержание дисциплины:

| №            | Раздел дисциплины                                                           | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|              |                                                                             |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1            | Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей | 7-8     |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 2            | Раздел 2: Детские танцы                                                     | 7-8     |                                                                                                                         | 4                         | 50                     |          |                                               |
| 3            | Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры                        | 7-8     |                                                                                                                         | 2                         | 40                     |          |                                               |
| Итого часов: |                                                                             |         |                                                                                                                         | 8                         | 100                    |          | зачет                                         |

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков  
средствами самозащиты»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах  
спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Табаков Сергей Евгеньевич, профессор, кандидат педагогических наук,  
профессор кафедры теории и методики единоборств РУС  
«ГЦОЛИФК»

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

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

Основные задачи освоения дисциплины:

–Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий самозащиты.

–Изучение теоретических и методических положений преподавания самозащиты для различного контингента занимающихся.

–Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного проведения занятий, критического анализа эффективности учебного процесса, умений выявить и внедрять в практику спортивно-педагогический опыт как личной практической деятельности (в своём виде спорта), так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| <b>ПК-2</b>                                                   | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 7,8                                            |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                     | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.                                                                                                                                                                    | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 6                      | -        |                                               |
| 2 | Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите.                                                                                                                                                                                                                           | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 6                      |          |                                               |
| 3 | Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.                                                                                                                                                                                | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 6                      |          |                                               |
| 4 | Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите.                                                                                                                                                                                                               | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 14                     |          |                                               |
| 5 | Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.                                                                                             | 7       | -                                                                                                                       | 2                         | 16                     |          |                                               |
| 6 | Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие.                                                                                                                                                                                                               | 7       | -                                                                                                                       | 2                         | 8                      |          |                                               |
| 7 | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.                                                                                                                                                                                                                                       | 7       | -                                                                                                                       | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 8 | Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования. | 8       | -                                                                                                                       | 2                         | 22                     |          |                                               |
| 9 | Поединки с применением ранее                                                                                                                                                                                                                                                          | 8       | -                                                                                                                       | -                         | 12                     |          |                                               |

|                                                                                                   |  |   |   |     |  |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|-----|--|-------|
| изученных действий в<br>положении лёжа и стоя.<br>Моделирование различных<br>ситуаций самозащиты. |  |   |   |     |  |       |
| <b>Итого часов:</b>                                                                               |  | - | 8 | 100 |  | Зачёт |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

### **Вопросы для тестирования знаний:**

1.Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определённого комплекса технических действий.

2.Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.

3.Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнёров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площади. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).

4.Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.

5.Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.

6.Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.

7.Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.

8.Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.

9.Уголовное законодательство и применение приёмов самозащиты. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приёмов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.

10.Применение приёмов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приёмов самозащиты.

### **Темы рефератов:**

1.Возникновение и развитие спортивной борьбы. Самозащита и

спортивная борьба.

2. Место борьбы в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, иранской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).

3. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодёжи.

4. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической подготовки гладиаторов.

5. Развитие борьбы в Европе в Средние Века.

6. Формирование борьбы как вида спорта в конце XIX века и включение французской борьбы в программу современных Олимпийских Игр.

7. Основание Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА).

8. Спортивная борьба в дореволюционной России.

9. Национальные виды борьбы.

10. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).

11. Восточные виды единоборств и самозащиты.

### **Контроль практических умений и навыков:**

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

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

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

1. Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

– запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);

– одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

– неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

– запрокидывание головы;

– одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);

– неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперёд на руки

Ошибки:

– падение на выпрямленные руки;

–касание поверхности лицом или туловищем;

–касание поверхности коленями.

#### 4.Бросок задняя подножка

Ошибки:

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

–атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу);

–после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

–при выполнении приёма участник отклоняется назад.

#### 5.Бросок захватом ноги

Ошибки:

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

–после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);

–отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

#### 6.Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

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

–после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстанавливать равновесиепри демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

#### 7.Бросок через бедро

Ошибки:

–потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);

–после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

–бросок выполняется с выпрямленными ногами.

#### 8.Бросок через спину

Ошибки:

–потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);

–после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

–бросок выполняется с выпрямленными ногами.

9.Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

–не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;

–участник не вытягивает руку ассистента в сторону;

–туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

–ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении.

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

Ошибки:

–участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;

–участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;

–участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;

–участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

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

1.Самостраховка при падении на спину прыжком.

Ошибки:

–запрокидывание головы;

–одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

–неправильное положение рук и ног.

2.Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком.

Ошибки:

–одновременное касание при кувырке плечом и тазом;

–удар или касание головой поверхности;

–неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперёд на руки прыжком.

Ошибки:

–нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;

–касание поверхности лицом;

–ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

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

Ошибки:

–не освободился от захвата;



–не выполнил ответное действие.

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

Ошибки:

–не освободился от захвата;

–не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

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

Ошибки:

–не освободился от обхвата;

–не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

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

Ошибки:

–не освободился от обхвата;

–не выполнил ответное действие (бросок через бедро).

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

Ошибки:

–не освободился от обхвата;

–не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

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

Ошибки:

–не освободился от обхвата;

–не выполнил ответное действие (бросок через спину).

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

Ошибки:

–не освободился от обхвата;

–не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

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

1. Самостраховка при падении на спину перекатом\*

Ошибки:

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

2.Самостраховка при падении на бок перекатом (тестирование приёмов самостраховки (безопасного падения) проводится на твёрдой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

Ошибки:

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

3.Самостраховка при падении вперёд на руки\*

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);

–не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги).

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

Ошибки:

–не выполнил защитные действия (подставка рук);

–не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия).

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

Ошибки:

–не выполнил защитные действия (подставка рукой);

–не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги).

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

Ошибки:

–не выполнил защитные действия (блок внутрь);

–не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

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

а) Основная литература:

1. Зиамбетов, В.Ю. Основы самообороны и рукопашного боя в профессионально-прикладной физической культуре студентов : учеб.-метод. пособие / В.А. Востриков, Вл. Ю. Зиамбетов; Оренб. гос. пед. ун-т; В.Ю. Зиамбетов .— Оренбург : ОГПУ, 2016 .— 101 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/671306>).

2. Блеер, А.Н. Самооборона подручными средствами: техника, тактика, психология : [метод. пособие] / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович; А.Н. Блеер .— Москва : Олимпия Пресс : Терра-Спорт, 2006 .— 145 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/641282>).

б) Дополнительная литература:

1. Ермаков, А.В. Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) : учеб. пособие для студентов 1-го курса РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», специализации служебно-приклад. единоборства, профиль: «Спортив. подготовка в единоборствах. Пед. деятельность в области физ.

культуры и спорта», уровень образования: бакалавриат / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК); А.В. Ермаков .— Москва : Колос-с, 2022 .— 133 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/807666>).

2.Черноусов, А. В. Система реального рукопашного боя : учебное пособие / А. В. Черноусов. – Санкт-Петербург : Антология, 2015. – Часть 1. Основы. Техника. – 480 с. : ил. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363051>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международная федерация самбо – [www.sambo.sport.ru/](http://www.sambo.sport.ru/)

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

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

2)Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).

3)[Всероссийская федерация самбо \(sambo.ru\)](http://sambo.ru).

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

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

2)[Всероссийская федерация самбо. База данных нормативных документов \(sambo.ru\)](http://sambo.ru).

3)[Международная федерация самбо. База данных спортсменов \(live.sambo.sport\)](http://live.sambo.sport).

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Зал спортивных единоборств 14.

Комплект спортивного оборудования:

- мат для борцовского ковра 1х2х0,05м х 72 шт,
- покрышка для борцовского ковра трехцветная стандартная, 12х12м, ПВХ 2 шт.,
- весы электронные стационарные 1 шт.,
- кушетка массажная голубая 1 шт.,
- манекен 25кг/140см 1 шт.,
- брусья настенные 2 шт.,
- гриф " Олимпийский " с замками 1 шт.,
- доска наклонная 1 шт.,
- манекен д/борьбы,нат.кожа 2,2-2,5мм, черный 160см,35-40кг 1 шт.,
- скамейка гимнастическая 6 шт.,
- козел гимнастический 1 шт.,
- брусья навесные 2 шт.,
- стол для армспорта 1 шт.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» для обучающихся тренерского факультета 4 курса заочной формы обучения направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта, заочной формы обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики единоборств.  
Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры.  
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                                                                                                                                                                   | Сроки проведения | Максимальное количество баллов         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| 1 | Посещение занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  | 5                                      |
| 2 | Написание и защита рефератов на темы:<br>«История развития видов единоборств»                                                                                                                                                                                                                                              |                  | 5                                      |
| 3 | Тестирование знаний по темам:<br>«Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»                                                                                                                                                                                                                  |                  | 5                                      |
| 4 | Контроль усвоения практических навыков<br>1. Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите<br>2. Самостраховка при падении.<br>3. Броски и защиты от них.<br>4. Приёмы в положении лёжа и защиты от них.<br>5. Удары и защиты от них.<br>6. Приёмы самозащиты.<br>Действия в различных ситуациях самозащиты. |                  | 10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10<br>10 |
|   | Зачёт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                  | 15                                     |
|   | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  | <b>100</b>                             |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

#### **IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков  
средствами самозащиты»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.



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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7–8 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:**

–Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий самозащиты.

–Изучение теоретических и методических положений преподавания самозащиты для различного контингента занимающихся.

–Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного проведения занятий, критического анализа эффективности учебного процесса, умений выявить и внедрять в практику спортивно-педагогический опыт как личной практической деятельности (в своём виде спорта), так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| ПК-2                                                          | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 7,8                                            |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                |

профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.

### 5.Краткое содержание дисциплины:

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                            | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                              |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.                                                                           | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 6                      | -        |                                               |
| 2 | Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите.                                                                                                                                  | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 6                      |          |                                               |
| 3 | Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.                                                                                       | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 6                      |          |                                               |
| 4 | Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите.                                                                                                                      | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 14                     |          |                                               |
| 5 | Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.    | 7       | -                                                                                                                       | 2                         | 16                     |          |                                               |
| 6 | Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие.                                                                                                                      | 7       | -                                                                                                                       | 2                         | 8                      |          |                                               |
| 7 | Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.                                                                                                                                              | 7       | -                                                                                                                       | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 8 | Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными | 8       | -                                                                                                                       | 2                         | 22                     |          |                                               |

|                     |                                                                                                                       |   |   |          |            |  |              |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------|------------|--|--------------|
|                     | предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.                              |   |   |          |            |  |              |
| 9                   | Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты. | 8 | - | -        | 12         |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                       |   | - | <b>8</b> | <b>100</b> |  | <b>Зачёт</b> |

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



**Тренерский факультет**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.01.09 Воспитание скоростно-силовых способностей  
средствами конькобежного спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах  
спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составитель:

Чурсин Виктор Андреевич - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;

Шевченко Екатерина Изосимовна - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать базовые теоретические знания по способам осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» по профилю «Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта».

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

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт» по профилю «Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта».

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

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

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

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                                              |
| <b>ПК-2</b>                                                   | Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся                                                                                                                                                                                                                         | 7,8                                            |
| ПК-2.1.                                                       | Знать: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов                                                                                                                       | 7                                              |
| ПК-2.2.                                                       | Уметь: применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | 8                                              |

### 4.Структура и содержание дисциплины

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

| №        | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                  | Семестр  | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|          |                                                                                                             |          | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| <b>1</b> | <b>Раздел 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей</b> | <b>7</b> |                                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>18</b>              |          |                                               |

|                     |                                                                                                                                                 |   |  |   |     |  |              |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|--|--------------|
| 2                   | <b>Раздел 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей</b>                               | 7 |  | 2 | 18  |  |              |
| 3                   | <b>Раздел 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей</b>                        | 7 |  | 2 | 18  |  |              |
| 4                   | <b>Раздел 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте</b>         | 8 |  | 1 | 18  |  |              |
| 5                   | <b>Раздел 5. Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений</b>      | 8 |  | 1 | 18  |  |              |
| 6                   | <b>Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца</b> | 8 |  |   | 10  |  |              |
|                     |                                                                                                                                                 | 8 |  |   |     |  | <b>Зачет</b> |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                                 |   |  | 8 | 100 |  |              |

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

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

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

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

1.Методика организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий на коньках с целью оздоровления различных групп населения с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности.

2.Методика воспитания силовых способностей в конькобежном спорте.

3.Методика воспитания скоростных способностей в конькобежном спорте.

4.Методика воспитания скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.

5.Тесты для контроля уровня силовых способностей в конькобежном спорте.



6. Тесты для контроля уровня скоростных способностей в конькобежном спорте.

7. Тесты для контроля уровня скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.

8. Подвижные игры и эстафеты на льду. Организация игр. Дозирование нагрузки в играх. Планирование подвижных игр. Выбор игры в зависимости от задач урока с учетом возрастных особенностей.

9. Правила проведения соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку. Как определяются победители?

10. Какие дистанции входят в программу соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку у мужчин?

11. Какие дистанции входят в программу соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку у женщин?

12. Кто из главной судейской коллегии находится на льду во время проведения забегов?

13. Какую дистанцию преодолевают спортсмены в шорт-треке в эстафете у мужчин и сколько кругов она занимает?

14. Какую дистанцию преодолевают спортсмены в шорт-треке в эстафете у женщин и сколько кругов она занимает?

15. Влияние занятий конькобежным спортом и шорт-треком на организм занимающихся различных возрастных групп.

16. Сколько кругов преодолевают конькобежцы в командных забегах?

17. Сколько кругов преодолевают конькобежцы в дисциплине масстарт?

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

### **а) Основная литература:**

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский .— 4-е изд. — Москва : Советский спорт, 2022 .— 215 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/348492>).

2. Пушкина, В.Н. Силовой тренинг: история, основы, тренировка / Ж.Ю. Чайка, И.А. Варенцова; В.Н. Пушкина .— Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2012 .— 196 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/713604>).

3. Трофимов, А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А. М. Трофимов ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. — Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. — 108 с. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334>).

б)Дополнительная литература:

1.Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : [монография] / В.Н. Платонов .— Москва : Спорт, 2022 .— 657 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/784813>).

2.Туренков, А. Н. Конькобежный спорт : электронное учебное пособие / А. Н. Туренков, А. Д. Белоусов, Н. В. Трусова ; Кемеровский государственный университет, Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2015. — 141 с. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481642>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международный союз конькобежцев - [www.isu.org](http://www.isu.org)

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

- 1)Информационный портал «Информио» – информационная

справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).

2)Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).

3)Союз конькобежцев России. Информационный справочник конькобежцев России ([info.russkating.ru](http://info.russkating.ru)).

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

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

2)Союз конькобежцев России. База данных нормативных документов ([info.russkating.ru](http://info.russkating.ru)).

3)Международный союз конькобежцев. База данных международных соревнований ([isu.org](http://isu.org)).

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1 Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2 Ледовая арена УСЗК.

3 Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП)

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. (заочная формы обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                | Сроки проведения  | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Опрос по разделу 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей</i>                                                   |                   | 10                         |
| 2 | <i>Опрос по разделу Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей</i>                                                |                   | 10                         |
| 3 | <i>Контрольная работа по разделу 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей</i>                         |                   | 10                         |
| 4 | <i>Тесты действий по разделу 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте</i>              |                   | 10                         |
| 5 | <i>Контрольное занятие по разделу 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца</i> |                   | 10                         |
| 6 | <i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)</i>                                                                                                        |                   | 20                         |
| 7 | <i>Посещение занятий</i>                                                                                                                                                |                   | 10                         |
|   | <i>Зачет</i>                                                                                                                                                            |                   | 20                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                            | <b>100 баллов</b> |                            |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                                                         | Максимальное кол-во баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Презентация по разделу 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей</i> | 10                         |

|   |                                                                                                                                                                  |    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2 | <i>Презентация по разделу 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей</i>                                | 10 |
| 3 | <i>Презентация по разделу 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей</i>                         | 10 |
| 4 | <i>Презентация по разделу 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте</i>          | 10 |
| 6 | <i>Презентация по разделу 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца.</i> | 10 |
| 7 | <i>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС (итоговый)</i>                                                                                                  | 20 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Тренерский факультет**

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

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.01.09 Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7-8.

**3.Цель освоения дисциплины:** Целью освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать базовые теоретические знания по способам осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» Профили: спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| Шифр компетенции /<br>код индикатора (ов)<br>достижения | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Этап<br>формирования<br>компетенции<br>(номер<br>семестра) |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                         | Наименование компетенции / наименование индикатора<br>(ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |
| 1                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                                          |
| <b>ПК-2</b>                                             | Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся                                                                                                                                                                                                                        | 7,8                                                        |
| ПК-2.1.                                                 | Знать: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов                                                                                                                      | 7                                                          |
| ПК-2.2.                                                 | Уметь: применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | 8                                                          |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

| №                   | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                      | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                                 |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | <b>Раздел 1.</b> Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей                                     | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 18                     |          |                                               |
| 2                   | <b>Раздел 2.</b> Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей                               | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 18                     |          |                                               |
| 3                   | <b>Раздел 3.</b> Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей                        | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 18                     |          |                                               |
| 4                   | <b>Раздел 4.</b> Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте         | 8       |                                                                                                                         | 1                         | 18                     |          |                                               |
| 5                   | <b>Раздел 5.</b> Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений      | 8       |                                                                                                                         | 1                         | 18                     |          |                                               |
| 6                   | <b>Раздел 6.</b> Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца | 8       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
|                     |                                                                                                                                                 | 8       |                                                                                                                         |                           |                        |          | <b>Зачет</b>                                  |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                                 |         |                                                                                                                         | <b>8</b>                  | <b>100</b>             |          |                                               |



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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и  
стрелковых видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах  
спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Моисеев А. Б., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта РУС «ГЦОЛИФК»

Киселев В. П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта РУС «ГЦОЛИФК»

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» является - сформировать у обучаемых педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – Спорт, для осуществления в различных видах спорта.

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

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

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

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

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, Теория спорта, физическая культура и спорт, анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствие с этим программа дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» формирует одну из профессиональных компетенций бакалавра по направлению «Спорт».

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4                                              |
| <b>ПК-2</b>                                                   | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 7,8                                            |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №            | Раздел дисциплины                                                                                        | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|              |                                                                                                          |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1            | Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта.                                   | 7-8     |                                                                                                                         | 2                         | 20                     |          |                                               |
| 2            | Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена.                           | 7-8     |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 3            | Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега). | 7-8     |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 4            | Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании.                                                          | 7-8     |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 5            | Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений.                                                     | 7-8     |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 6            | Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта.                                        | 7-8     |                                                                                                                         |                           | 20                     |          |                                               |
| 7            | Комплекс мероприятий восстановительного характера.                                                       | 7-8     |                                                                                                                         |                           | 20                     |          |                                               |
| Итого часов: |                                                                                                          |         |                                                                                                                         | 8                         | 100                    |          | Зачёт                                         |

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

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

5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы для устного ответа:

1. Охарактеризовать понятие комплексного вида спорта.
2. Комплексные виды спорта, включенные в программу олимпийских игр.

3. Комплексные виды спорта на основе ГТО.
4. Особенности проведения соревнований в комплексных видах спорта.
5. Влияние содержания комплексов на структуру подготовленности спортсменов.
6. Содержание и направленность дневных и недельных тренировочных циклов.
7. Содержание и направленность мезо и макроциклов
8. Значение планирования нагрузок в комплексных видах спорта.
9. Учет объема, интенсивности и психической напряженности при занятиях комплексными видами спорта.
10. Программно-нормативный как основной метод планирования в комплексных видах спорта.
11. Расчетно-аналитический метод планирования нагрузок в отдельных упражнениях комплексных видов спорта.
12. Организация и проведение тренировочных занятий в комплексных видах спорта.
13. Взаимовлияние эффектов типичных тренировочных нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега).
14. Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании.
15. Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений
16. Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта
17. Мероприятия восстановительного характера в комплексных видах спорта
18. Организация обучения в комплексных видах спорта
19. Организация многолетней подготовки в комплексных видах спорта
20. Использование средств и методов тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся в комплексных видах спорта.
21. Основные параметры соревновательной нагрузки в различных комплексных видах спорта.
22. Педагогические технологии индивидуализации обучения, развития и воспитания в комплексных видах спорта.
23. Психолого-педагогические основы тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей спортсменов комплексных видов спорта.
24. Планирование тренировочных нагрузок в комплексных видах спорта с учетом индивидуальных особенностей спортсменов
25. Составить педагогическую характеристику спортсмена,

занимающегося комплексным видом спорта.

26. Пути оказания адресной помощи спортсменам при подготовке в комплексных видах спорта.

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

### **а) Основная литература:**

1. Киселев, В.П. Плавание в современном пятиборье [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / В.П. Киселев, А.Б. Моисеев ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)" ; Каф. теории и методики фехтования, соврем. пятиборья, восточ. боевых искусств. - М., 2019. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/354888.doc>).

2. Моисеев, А.Б. Комбинированный вид в современном пятиборье [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / А.Б. Моисеев, В.П. Киселев ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2017. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/323721.doc>).

3. Спирина, М. П. Женское легкоатлетическое многоборье и спринт : учебное пособие / М. П. Спирина, Л. И. Кизилев ; науч. ред. В. П. Шлыков ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020. – 163 с. : схем., табл. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699144>).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Белоцерковский, З.Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам) : [монография] / Б.Г. Любина; З.Б. Белоцерковский .— Москва : Советский спорт, 2012 .— 548 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/187029>).

2. Востриков, В.А. Спортивная подготовка: теоретико - методические аспекты : Курс лекций / В.А. Востриков .— Оренбург : ОГПУ, 2015 .— 272 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/773538>).

3. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие / Ф.П. Суслов; В.Г. Никитушкин .— Москва : Спорт, 2018

.— 320 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/641295>).

4.Тихомиров, А. К. Управление подготовкой в спорте : монография / А. К. Тихомиров .— Малаховка : МГАФК, 2010 .— 460 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/291741>).

5.Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с. : ил. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международная федерация фехтования – [www.fie.org](http://www.fie.org)

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

–Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

1)Информационный портал «Информио» – информационная



справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).

2) Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).

3) Федерация фехтования России ([www.rusfencing.ru](http://www.rusfencing.ru)).

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

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

2) Федерация фехтования России. База данных нормативных документов ([rusfencing.ru](http://rusfencing.ru)).

3) Международная федерация фехтования. База данных спортсменов ([fie.org](http://fie.org)).

## **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Зал фехтования 231.

Комплект спортивного оборудования:

- стрелы в сборе (ЦФУД) 108 шт.,
- фехтовальный тренажер ФТ-1 2 шт.,
- фехтовальный электрофиксатор 1 шт.,
- провод подводящий Фаверо к электросабле 4 шт.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» для обучающихся тренерского факультета 4 курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 7–8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Максимальное количество баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1 | Посещение занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10                             |
| 2 | Семинарское занятие: на тему «Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки в комплексных видах спорта»:<br>1. Применение различных методов планирования в комплексных видах современного пятиборья.<br>2. Периодизация тренировочного процесса в комплексных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.<br>3. Учет взаимовлияния тренировочных нагрузок при сочетании занятий различными циклическими упражнениями.<br>4. Сочетание нагрузок при занятиях различными сложно-координационными упражнениями.<br>Учет нагрузок при сочетании сложно-координационных и циклических видах упражнений. | 10                             |
| 3 | Практическая работа:<br>1. Разработка годичного цикла подготовки в комплексных видах спорта.<br>2. Составление дневных и недельных циклов с учетом взаимовлияния нагрузок в различных упражнениях комплекса.<br>3. Составление конспекта занятий, включающих элементы стрельбы и бега.<br>4. Составление конспекта по отдельным видам комплекса и их сочетание в одном занятии.<br>Выполнение упражнений, включающих различные элементы видов комплекса.                                                                                                                                                                        | 10<br>10<br>10<br>10<br>10     |
| 4 | Написание реферата на тему:<br>Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 15                             |
| 5 | Зачёт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 15                             |
|   | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>100</b>                     |

| № | Виды текущего контроля успеваемости              | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия. | 5                          |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия. | 5                          |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия.        | 5                          |

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

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачётом**

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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и  
стрелковых видов спорта**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта  
Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7–8 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:** сформировать у обучаемых педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – Спорт, для осуществления в различных видах спорта.

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

| Шифр компетенции /<br>код индикатора (ов)<br>достижения<br>компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап<br>формирования<br>компетенции<br>(номер<br>семестра) |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                                                        | Наименование компетенции / наименование<br>индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                            |
| 1                                                                      | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                                          |
| ПК-2                                                                   | Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.                                                                                                                                                                                                                 | 7,8                                                        |
| ПК-2.1.                                                                | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               |                                                            |
| ПК-2.2.                                                                | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощи спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                            |
| ПК-2.3.                                                                | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                            |

### 5.Краткое содержание дисциплины:

| №                   | Раздел дисциплины                                                                                        | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                                          |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта.                                   | 7-8     |                                                                                                                         | 2                         | 20                     |          |                                               |
| 2                   | Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена.                           | 7-8     |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 3                   | Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега). | 7-8     |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 4                   | Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании.                                                          | 7-8     |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 5                   | Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений.                                                     | 7-8     |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 6                   | Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта.                                        | 7-8     |                                                                                                                         |                           | 20                     |          |                                               |
| 7                   | Комплекс мероприятий восстановительного характера.                                                       | 7-8     |                                                                                                                         |                           | 20                     |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                          |         |                                                                                                                         | <b>8</b>                  | <b>100</b>             |          | <b>Зачёт</b>                                  |

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.11 Формирование двигательных навыков средствами  
спортивно-прикладной акробатики»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах  
спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики  
гимнастики РУС «ГЦОЛИФК»

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



## **1.Цель освоения дисциплины**

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

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

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

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| <b>ПК-2</b>                                                   | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 7,8                                            |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №            | Раздел дисциплины                                                                                          | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|              |                                                                                                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1            | Раздел 1.<br>Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования. | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 2            | Раздел 2.<br>Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.                            | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 3            | Раздел 3.<br>ОРУ с двигательнo-координационной доминантой                                                  | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 4            | Раздел 4.<br>Упражнения в балансировании с соупражняющимися.                                               | 8       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 5            | Раздел 5.<br>Прыжковые акробатические упражнения.                                                          | 8       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 6            | Раздел 6.<br>Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).                                              | 8       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 7            | Раздел 7.<br>Организация и проведение соревнований.                                                        | 7       |                                                                                                                         |                           | 12                     |          |                                               |
| 8            | Раздел 8.<br>Акробатика в программах по физическому воспитанию.                                            | 7       |                                                                                                                         |                           | 12                     |          |                                               |
| 9            | Раздел 9.<br>Учебно-тренировочное занятие по акробатике.                                                   | 7       |                                                                                                                         |                           | 12                     |          |                                               |
| 10           | Методика обучения прыжкам на батуте.                                                                       | 8       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| Итого часов: |                                                                                                            |         |                                                                                                                         | 8                         | 100                    |          | Зачёт                                         |

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

5.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля

успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень вопросов к зачёту:

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

2. Перечислите и охарактеризуйте разновидности спортивной акробатики.

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

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

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

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

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

8. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту вперёд.

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

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

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

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

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

14. Раскройте последовательность этапов процесса обучения акробатическим упражнениям?

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

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

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

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

19. Охарактеризуйте основные требования к страховке и помощи при

обучении акробатическим упражнениям.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

32.Опишите технику и раскройте методику обучения сальто вперед.

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

34.Акробатика в программах физического воспитания населения.

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

а)Основная литература:

1.Акробатика в технической подготовке волейболисток : учеб.

пособие / С. В. Новожилова, Л. Е. Малахова, А. В. Трофимов, А. В. Борисов; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова .— Ярославль : ЯрГУ, 2011 .— 128 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/238115>).

2.Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : [монография] / В.Н. Платонов .— Москва : Спорт, 2022 .— 657 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/784813>).

б)Дополнительная литература:

1.Епишин, Н. Д. Методика формирования навыков управления движениями гимнастов : учебное пособие / Н. Д. Епишин .— Малаховка : МГАФК, 2016 .— 137 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/772737>).

2.Поздеева, Е. А. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2008. – 102 с. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277335>).

3.Гавердовский, Ю.К. Двигательное умение и двигательный навык в спорте : учеб. пособие для студентов РГУФКСиТ специализирующихся в спортив. видах гимнастики / Ю.К. Гавердовский. - М., 2010. - 43 с.: ил. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/187719.pdf>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международная федерация спортивной акробатики - [www.gymnastics.sport](http://www.gymnastics.sport)

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

–Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

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

2)Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (<https://emir.gov.ru/>).

3)Федерация спортивной акробатики России ([acrobatica-russia.ru](http://acrobatica-russia.ru)).

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

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

2)Федерация спортивной акробатики России. База данных нормативных документов ([acrobatica-russia.ru](http://acrobatica-russia.ru)).

3)Международная федерация гимнастики. База данных международных соревнований ([gymnastics.sport](http://gymnastics.sport)).

**7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Зал гимнастики 205.

Комплект спортивного оборудования:

–снаряд для опорного прыжка "Ergojet Club" тренировочный. Регулировка высоты от 90 до 135 см., состоит из 2 частей. система транспортировки встроена. 1 шт.,

–мат-блок 2х1х1 чехол ПВХ, наполнение-поролон, пенополиэтилен 2 шт.,

–минибруссы, гимнастические стойки 1 шт.,

–плинт гимнастический,

–дорожка для разбега на прыжок 10м 1 шт.,

–мат гимнастический 10 шт.,

–магнетизма д/рук 1 шт.,

- перекладина гимнастическая с грифом 1 шт.,
- степ платформа для аэробики 8 шт.,
- дорожка для разбега на опорный прыжок 1 шт.,
- канат для лазания 1 шт.,
- конь гимнастический тренировочный 1 шт.,
- шведская стенка 6 шт.

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

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.11 Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики» для обучающихся тренерского факультета 4 курса заочной формы обучения направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.  
Сроки изучения дисциплины: 7–8 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                       | Сроки проведения на | Максимальное количество баллов |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| 1 | Тест по теме/модулю (история акробатики).                                                      |                     | 10                             |
| 2 | Выполнение практического задания по разделу «Пирамидковые упражнения».                         |                     | 10                             |
| 3 | Выполнение практического задания по разделу «Батут/минитрамп».                                 |                     | 10                             |
| 4 | Выполнение практического задания по разделу «Акробатические упражнения: динамика».             |                     | 20                             |
| 5 | Выполнение практического задания «Конспект и проведение тренировочного занятия по акробатике». |                     | 10                             |
| 6 | Написание реферата.                                                                            |                     | 10                             |
| 7 | Посещение занятий.                                                                             |                     | 10                             |
| 8 | Зачёт.                                                                                         |                     | 20                             |
|   | <b>Итого</b>                                                                                   |                     | <b>100</b>                     |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                                               | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Контрольная работа по разделу: «Методика обучения акробатическим упражнениям».                                    | 10                         |
| 2 | Написание реферата по теме: «Акробатика: история и развитие».                                                     | 10                         |
| 3 | Написание реферата по теме: «Батут, как техническое средство обучения сложным акробатическим прыжкам на дорожке». | 10                         |
| 4 | Написание развернутого конспекта по теме: Проведение урока акробатики в общеобразовательной школе.                | 11                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.11 Формирование двигательных навыков средствами  
спортивно-прикладной акробатики»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7–8 семестр.

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| ПК-2                                                          | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 7,8                                            |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                |

### 5.Краткое содержание дисциплины:

| №                   | Раздел дисциплины                                                                                          | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | Раздел 1.<br>Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования. | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 2                   | Раздел 2.<br>Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.                            | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 3                   | Раздел 3.<br>ОРУ с двигательнo-координационной доминантой                                                  | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 4                   | Раздел 4.<br>Упражнения в балансировании с соупражняющимися.                                               | 8       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 5                   | Раздел 5.<br>Прыжковые акробатические упражнения.                                                          | 8       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 6                   | Раздел 6.<br>Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).                                              | 8       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 7                   | Раздел 7.<br>Организация и проведение соревнований.                                                        | 7       |                                                                                                                         |                           | 12                     |          |                                               |
| 8                   | Раздел 8.<br>Акробатика в программах по физическому воспитанию.                                            | 7       |                                                                                                                         |                           | 12                     |          |                                               |
| 9                   | Раздел 9.<br>Учебно-тренировочное занятие по акробатике.                                                   | 7       |                                                                                                                         |                           | 12                     |          |                                               |
| 10                  | Методика обучения прыжкам на батуте.                                                                       | 8       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                            |         |                                                                                                                         | <b>8</b>                  | <b>100</b>             |          | <b>Зачёт</b>                                  |

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



Тренерский факультет  
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.01.12 «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И  
СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ  
СПОРТСМЕНОВ»**

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»  
Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*  
Форма обучения: заочная  
Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составитель:

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

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

**2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП).** Дисциплина «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» относится к дисциплинам по выбору вариативной части ООП. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с его базовой и вариативной частями и способствует формированию научно-методических умений и навыков в соответствии с ООП. Для освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» необходима базовая теоретическая и практическая подготовленность, приобретенная при изучении следующих дисциплин предшествующего курса обучения студентов: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, теория и методика избранного вида спорта, теория спорта, физиология спорта, теория и методика детско-юношеского спорта, методика преподавания предмета "Физическая культура" в образовательных организациях.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                          | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                         |                                                |
| ПК-2                                                          | Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся                                             | 7-8                                            |
| ПК.2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета | 7                                              |



|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|         | индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
| ПК.2.2. | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | 8 |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №  | Раздел дисциплины                                                                                             | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                               |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет | 7       | -                                                                                                                       |                           | 8                      |          |                                               |
| 2  | Соревновательная практика в подготовке спортсменов                                                            |         | -                                                                                                                       |                           | 10                     |          |                                               |
| 3  | Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов                                                    |         | -                                                                                                                       | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 4  | Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.                                             |         | -                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 5  | Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов                                                           |         | -                                                                                                                       | 2                         | 8                      |          |                                               |
| 6  | Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности                                            |         | -                                                                                                                       |                           | 6                      |          |                                               |
| 7  | Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов                                                         | 8       | -                                                                                                                       | 2                         | 8                      |          |                                               |
| 8  | Структура большого цикла подготовки спортсменов                                                               |         | -                                                                                                                       |                           | 6                      |          |                                               |
| 9  | Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов                                                        |         | -                                                                                                                       |                           | 8                      |          |                                               |
| 10 | Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов                                                |         | -                                                                                                                       |                           | 10                     |          |                                               |
| 11 | Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов                                                         |         | -                                                                                                                       | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 12 | Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов                |         | -                                                                                                                       |                           | 12                     |          |                                               |
|    | Итого часов:108                                                                                               |         |                                                                                                                         | 8                         | 100                    |          |                                               |

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

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

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

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

1. Основные компоненты подготовки спортсменов и их роль в обеспечении их подготовленности.

2. Роль соревнований в системе подготовки спортсменов. Нормы соревновательной деятельности в соответствии с видом спорта и возрастными особенностями юных спортсменов.

3. Общая характеристика средств, используемых в подготовке спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

4. Классификация тренировочных упражнений в зависимости от их специфичности.

5. Характерная направленность общей и специальной подготовки юных спортсменов. Средства общей и специальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

6. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней подготовки юных спортсменов в различных видах спорта в соответствии с ФССП.

7. Факторы, обуславливающие «коэффициент переноса тренированности».

8. Эффект тренировочных упражнений и его разновидности.

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

10. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке спортсменов.

11. Соревновательная практика спортсменов и её параметры.

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

13. Взаимосвязь официальных календарей соревнований и

индивидуальной соревновательной практики.

14. Особенности индивидуальной соревновательной практики юных спортсменов.

15. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.

16. Принципиальные положения, характеризующие взаимодействие эффектов тренировочных занятий.

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

18. Общая характеристика структуры подготовки спортсменов.

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

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

21. Современные концепции подготовки спортсменов.

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

23. Особенности структуры макроциклов подготовки в юношеском спорте.

24. Характеристика типичных периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

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

26. Разновидности построения макроцикла подготовки юных спортсменов.

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

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

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

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

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

а) Основная литература:

1. Никитушкин, В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / В.Г. Никитушкин .— Москва : Спорт, 2021 .— 329 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/760763>).

2. Замогильнов, А.И. Современные аспекты теории и методики детско-

юношеского спорта : учебное пособие / А.И. Замогильнов .— Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2014 .— 143 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/293283>).

б)Дополнительная литература:

1.Сидоров, Л. К. Основы спортивной подготовки : учебное пособие / Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук, С. Л. Садырин ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2023. – 112 с. : ил. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705313>).

2.Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учеб. пособие / Ф.П. Сулов; В.Г. Никитушкин .— Москва : Спорт, 2018 .— 320 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/641295>).

3.Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учебник / В.Д. Фискалов .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 197 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/225216>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Федеральный центр подготовки спортивного резерва – [www.fcpsr.ru](http://www.fcpsr.ru)

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–[Электронная библиотечная система РУКОНТ \(https://lib.rucont.ru/search\)](https://lib.rucont.ru/search).

–[Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки](#)

по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

– Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

1) Информационный портал «Информо» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).

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

3) Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации ([emir.gov.ru](http://emir.gov.ru)).

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

1) Информационный портал «Информо» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).

2) Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных ([sportrf.gov.ru](http://sportrf.gov.ru)).

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Освоение дисциплины предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 "Спорт Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная формы обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины: 7 и 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                          | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Практикум по разработке графических проектов микроциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки</i>                                      | 10                         |
| 2 | <i>Практикум по разработке графических проектов мезоциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных элементах</i>           | 10                         |
| 3 | <i>Практикум по разработке графического проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных объектах</i>            | 15                         |
| 4 | <i>Расчетно-графическая работа по разработке проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией групп средств в основных его структурных элементах</i> | 15                         |
| 5 | <i>Итоговое тестирование «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»</i>                                          | 10                         |
| 6 | <i>Посещение занятий</i>                                                                                                                                          | 20                         |
| 7 | <i>Зачёт</i>                                                                                                                                                      | 20                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                      | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                       | Максимальное кол-во баллов |
|---|-----------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Написание реферата по темам, пропущенным студентом</i> | <i>5 за 1 реферат</i>      |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– 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 университет спорта «ГЦОЛИФК»



Тренерский факультет  
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Б1.В.ДВ.01.12 «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И**  
**СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ**  
**СПОРТСМЕНОВ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта  
Уровень образования: *бакалавриат*.  
Форма обучения: заочная  
Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.



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

**2.Семестры освоения дисциплины: 7 и 8 семестр.**

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |
| ПК-2                                                          | Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся                                                                                                                                                                                                                 | 7-8                                            |
| ПК.2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов                                                                                                               | 7                                              |
| ПК.2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | 8                                              |

### 5.Краткое содержание дисциплины:

| №  | Раздел дисциплины                                                                                             | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации<br>(по семестрам) |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|--------------------------------------------------|
|    |                                                                                                               |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                                  |
| 1  | Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет | 7       | -                                                                                                                       |                           | 8                      |          |                                                  |
| 2  | Соревновательная практика в подготовке спортсменов                                                            |         | -                                                                                                                       |                           | 10                     |          |                                                  |
| 3  | Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов                                                    |         | -                                                                                                                       | 2                         | 10                     |          |                                                  |
| 4  | Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.                                             |         | -                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                                  |
| 5  | Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов                                                           |         | -                                                                                                                       | 2                         | 8                      |          |                                                  |
| 6  | Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности                                            |         | -                                                                                                                       |                           | 6                      |          |                                                  |
| 7  | Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов                                                         | 8       | -                                                                                                                       | 2                         | 8                      |          |                                                  |
| 8  | Структура большого цикла подготовки спортсменов                                                               |         | -                                                                                                                       |                           | 6                      |          |                                                  |
| 9  | Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов                                                        |         | -                                                                                                                       |                           | 8                      |          |                                                  |
| 10 | Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов                                                |         | -                                                                                                                       |                           | 10                     |          |                                                  |
| 11 | Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов                                                         |         | -                                                                                                                       | 2                         | 10                     |          |                                                  |
| 12 | Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов                |         | -                                                                                                                       |                           | 12                     |          |                                                  |
|    | <b>Итого часов:108</b>                                                                                        |         |                                                                                                                         | <b>8</b>                  | <b>100</b>             |          |                                                  |

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



**Тренерский факультет**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах  
спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Барчукова Галина Васильевна – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта РУС «ГЦОЛИФК», Заслуженный работник высшей школы  
РФ

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

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

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

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

Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» к блоку дисциплин по выбору. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, предшествуя освоению таких дисциплин как: педагогическая и тренерская практика.

Данная дисциплина способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника в формировании координационных способностей в игровых видах спорта, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а также применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| <b>ПК-2</b>                                                   | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 7,8                                            |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №                   | Раздел дисциплины                                                                                                                            | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                              |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.                                                                   | 7       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 2                   | Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.                                                     | 7       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 3                   | Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.                                                                      | 7       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 4                   | Возрастные особенности формирования координационных способностей.                                                                            | 7       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 5                   | Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – равновесие.                                             | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 6                   | Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.                              | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 7                   | Способы оценки координационных способностей.                                                                                                 | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 8                   | Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п. | 8       |                                                                                                                         | 2                         | 34                     |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                              |         |                                                                                                                         | <b>8</b>                  | <b>100</b>             |          | <b>Зачёт</b>                                  |

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

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

программе дисциплины).

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту:

1.Расскажите о роли координационных способностей в избранном виде спорта

2.Раскройте понятие «координационные способности».

3.Раскройте разновидности координационных способностей.

4.Расскажите о значении совершенствовании координационных способностей в занятиях физической культурой.

5.Дать представление о специфике проявления координационных способностей в игровых видах спорта

6.Расскажите о ловкости, ее разновидностях и ее значении в жизнедеятельности человека.

7.Приведите примеры проявления координационных способностей в избранном виде спорта.

8.Раскройте психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.

9.Раскройте возрастные особенности формирования координационных способностей.

10.. Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании ловкости.

11.Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании равновесия.

12.Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п.

13.Приведите примеры использования методов используемых при формировании координационных способностей в избранном виде спорта.

14.Раскройте формы организации занимающихся при проведении занятий по формированию координационных способностей.

15.Раскройте способы оценки специальных координационных способностей при формировании равновесия.

16.Раскройте способы оценки специальных координационных способностей используемые при формировании ловкости.

17.Раскройте способы оценки специальных координационных способностей чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п.

18.Расскажите об инвентаре, применяемом для развития и совершенствования координационных способностей.

19.Составьте план-конспект занятия, направленного на развитие специальных координационных способностей, ориентация в пространстве.

20.Составьте план-конспект занятия, направленного на развитие



специальных координационных способностей чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п.

21. Составьте план-конспект занятия, направленного на развитие специальных координационных способностей - равновесие.

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

### **а) Основная литература:**

1. Акробатика в технической подготовке волейболисток : учеб. пособие / С. В. Новожилова, Л. Е. Малахова, А. В. Трофимов, А. В. Борисов; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова .— Ярославль : ЯрГУ, 2011 .— 128 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/238115>).

2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов : [монография] / В.Н. Платонов .— Москва : Спорт, 2022 .— 657 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/784813>).

3. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов : монография / И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; И.Ю. Горская .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2015 .— 220 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/640935>).

4. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов / В.И. Лях; пер. И.В. Шаробайко; В.Б. Иссурин .— Москва : Спорт, 2019 .— 208 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/704128>).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский .— 5-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2020 .— 201 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/727778>).

2. Лях, В.И. Координационные способности : Диагностика и развитие / В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 288 с.: табл. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/146927.pdf>).

3. Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 89 с. : табл., ил. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573663>)

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

1) Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международная федерация настольного тенниса - [www.ittf.com](http://www.ittf.com)

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

–Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский университет спорта «ГЦОЛИФК») (<http://lib.sportedu.ru>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

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

2)Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации ([emir.gov.ru](http://emir.gov.ru)).

3)Федерация тенниса России ([tennis-russia.ru](http://tennis-russia.ru)).

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

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

2)Федерация тенниса России. База данных спортсменов ([tennis-russia.ru](http://tennis-russia.ru)).

3)Международная федерация тенниса. База данных спортсменов

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Зал настольного тенниса 223.

Комплект спортивного оборудования:

- столы для настольного тенниса 8 шт.
- ракетки для настольного тенниса 50 шт.,
- сетка для настольного тенниса butterfly 10 шт.,
- мячи ясака 3 звезды (белый) 100 шт.,
- мячи для настольного тенниса тип 1 dhs 40 шт.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» для обучающихся тренерского факультета 4 курса заочной формы обучения направления подготовки 49.03.04 «Спорт». Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 7–8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                                                                          | Сроки проведения | Максимальное количество баллов |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|
| 1 | Контрольный опрос по теме: «Понятие о координационных способностях».                                                                                                                                                              |                  | 5                              |
| 2 | Подготовка реферата по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п. (на выбор).      |                  | 10                             |
| 3 | Защита конспекта занятия по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п. (на выбор). |                  | 5                              |
| 4 | Проведение практического занятия по совершенствованию координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п. (на выбор).                                   |                  | 10                             |
| 5 | Подготовка реферата по теме «Средства и методы контроля координационных способностей».                                                                                                                                            |                  | 10                             |
| 6 | Проведение общей разминки, с элементами совершенствования координационных способностей.                                                                                                                                           |                  | 10                             |
| 7 | Посещение занятий.                                                                                                                                                                                                                |                  | 30                             |
| 8 | Зачёт.                                                                                                                                                                                                                            |                  | 20                             |
|   | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                      |                  | <b>100</b>                     |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                     | Максимальное кол-во баллов |
|---|---------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Написание реферата по теме «Координационные способности | 10                         |

|   |                                                                                                                                                                                                                              |    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|   | в избранном виде спорта».                                                                                                                                                                                                    |    |
| 2 | Написание реферата по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п.» (на выбор). | 10 |
| 3 | Написание реферата по теме Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: ловкость».                                                                                                    | 10 |
| 4 | Написание реферата по теме Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча».                                                                                                | 10 |
| 5 | Подготовка конспекта занятия на формирование координационных способностей.                                                                                                                                                   | 10 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачётом

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

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



**Тренерский факультет**

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

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7–8 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:** освоение знаний и умений, направленных на планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса по воспитанию координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта на этапах спортивной подготовки.

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| ПК-2                                                          | Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.                                                                                                                                                                                                                 | 7,8                                            |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               |                                                |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                |

### 5.Краткое содержание дисциплины:

| №                   | Раздел дисциплины                                                                                                                            | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                              |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.                                                                   | 7       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 2                   | Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.                                                     | 7       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 3                   | Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.                                                                      | 7       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 4                   | Возрастные особенности формирования координационных способностей.                                                                            | 7       |                                                                                                                         |                           | 10                     |          |                                               |
| 5                   | Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – равновесие.                                             | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 6                   | Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.                              | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 10                     |          |                                               |
| 7                   | Способы оценки координационных способностей.                                                                                                 | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 6                      |          |                                               |
| 8                   | Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п. | 8       |                                                                                                                         | 2                         | 34                     |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                              |         |                                                                                                                         | <b>8</b>                  | <b>100</b>             |          | <b>Зачёт</b>                                  |



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



**Тренерский факультет**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.14 Компьютерные симуляторы в спортивной практике»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах  
спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н., доцент кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий РУС «ГЦОЛИФК»;

Талан Алексей Сергеевич, к.х.н., доцент кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий РУС «ГЦОЛИФК»;

Сложеникин Артем Константинович, старший преподаватель кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий РУС «ГЦОЛИФК»;

Залилов Максим Айратович, старший преподаватель кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий РУС «ГЦОЛИФК»;

Чигров Андрей Сергеевич, преподаватель кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий РУС «ГЦОЛИФК».

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является освоение теоретико-практического материала, необходимого для индивидуализации подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов. Дополнительно отмечается, дисциплина проводится форме практической подготовки с использованием персональных компьютеров. Язык обучения: русский

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

Дисциплина входит в группу дисциплин по выбору 1 (ДВ.1), части, формируемой участниками образовательных отношений. Компьютерный спорт как феномен информационного общества становится одним из самых массовых видов спорта с определенными прикладными умениями и навыками, связанными со способностями быстро обрабатывать информацию в условиях неполных исходных данных, концентрировать и распределять внимание, оперативно оперировать большими массивами данных, быстро и адекватно принимать решения и реализовать их в процессе игровой деятельности. Более того, многие технические виды спорта (особенно дорогостоящие) выводят часть тренировочного процесса на виртуальный стадион, используя технологии дополненной и виртуальной реальности.

Компьютерный спорт как и любой другой вид спорта, связанный с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника в условиях противоборства с соперником, требует от спортсменов определенной физической и психологической подготовленности. Занятия отдельными киберспортивными играми позволяют поддерживать должный уровень функциональной подготовленности для обеспечения спортивной результативности, поддержание здорового образа жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина логически и методически связана с другими дисциплинами учебного плана, в частности ей предшествуют: теория и методика физической культуры, теория и методика обучения видам спорта, теория спорта, физическая культура и спорт, гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний, теория и методика обучения видам спорта.

Дисциплины, для которых освоение дисциплины необходимо как предшествующее в соответствии с этапами формирования компетенций: основы теории спортивных соревнований, технология спортивной тренировки в избранном виде спорта, профессионально-спортивное совершенствование.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| ПК-2                                                          | Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.                                                                                                                                                                                                                 |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 7,8                                            |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                |

### 4.Структура и содержание дисциплины

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

| № | Раздел дисциплины                            | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|----------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                              |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Компьютерные симуляторы летних видов спорта. | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 20                     |          |                                               |

|                     |                                                                                    |   |   |          |            |  |              |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----------|------------|--|--------------|
| 2                   | Компьютерные симуляторы зимних видов спорта.                                       | 7 | - | 2        | 20         |  |              |
| 3                   | Компьютерные симуляторы в технических видах спорта.                                | 7 | - | 2        | 20         |  |              |
| 4                   | Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов. | 7 | - | 2        | 20         |  |              |
| 5                   | Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам.                 | 8 | - | 2        | 20         |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                    |   |   | <b>8</b> | <b>100</b> |  | <b>Зачёт</b> |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных вопросов к зачету:

- 1.Что понимается под компьютерным симулятором.
- 2.Назовите отличия виртуальной и дополненной реальности.
- 3.Назовите виды спорта, в которых признаны интерактивные дисциплины.
- 4.Компьютерные симуляторы летних видов спорта.
- 5.Компьютерные симуляторы зимних видов спорта.
- 6.Компьютерные симуляторы в технических видах спорта.
- 7.Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов.
- 8.Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам.
- 9.Спортивный инвентарь в компьютерном спорте.
- 10.Дисциплины компьютерного спорта.
- 11.Развитие двигательных способностей киберспортивными симуляторами.
- 12.Техника безопасности при проведении киберспортивных мероприятий.
- 13.Состав судейской коллегии в компьютерном спорте.
- 14.Обязанности матчевого судьи в компьютерном спорте.
- 15.Обязанности главного судьи в компьютерном спорте.
- 16.Обязанности секретаря соревнований в компьютерном спорте.

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

### **а)Основная литература:**

1.Новоселов, М.А. Теория и методика интеллектуальных видов спорта (киберспорт) [Электронный ресурс] : курс лекций : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : квалификация выпускника - Бакалавр физ. культуры : формы обучения - оч., заоч. : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Новоселов М.А., Е.Л. Нейтман, Казьмин А.О. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/260494.doc>).

2.Новоселов, М.А. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / М.А. Новоселов .— Москва : РГУФКСМиТ, 2015 .— 52 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/373488>).

### **б)Дополнительная литература:**

1.Соловьева, Е.В. Информационные технологии в профессиональной деятельности : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / М.А. Новоселов; Е.В. Соловьева .— Москва : РГУФКСМиТ, 2015 .— 101 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/373487>).

2.Новоселов, М.А. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлению 034300.62 : утв. на заседании Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Новоселов М.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики интеллектуальных видов спорта. - М., 2015. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/253472.doc>).

3.Новоселов, М.А. Специальная подготовка по дисциплине "Боевая арена" [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по дисциплине "Теория и методика компьютер. спорта" : направление подгот. 49.03.01 : направленность (профиль) : "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : уровень образования: бакалавриат : форма обучения: оч., заоч. : утв. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Новоселов М.А., Гребеньков В.С., Талан А.С. ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2022. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/352353.doc>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru, информационная система - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru)

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–[Электронная библиотечная система РУКОНТ \(https://lib.rucont.ru/search\)](https://lib.rucont.ru/search).

–[Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту \(Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»\)](http://lib.sportedu.ru) (<http://lib.sportedu.ru>).

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

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

2)[Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации \(emir.gov.ru\)](http://emir.gov.ru).

3)[Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru \(elibrary.ru\)](http://elibrary.ru)

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

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

1)[Информационный портал «Информио» – информационная](http://informio.ru)

[справочная и поисковая система \(informio.ru\).](http://informio.ru)

[2\)Все симуляторы \(playground.ru\).](http://playground.ru)

[3\)Компьютерные игры. Симуляторы \(all-pc-games.ru\).](http://all-pc-games.ru)

[4\)Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных \(sportrf.gov.ru\).](http://sportrf.gov.ru)

## **7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

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

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.14 Компьютерные симуляторы в спортивной практике» для обучающихся тренерского факультета 4 курса заочной формы обучения направления подготовки 49.03.04 «Спорт». Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 7–8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                 | Сроки проведения | Максимальное количество баллов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|
| 1 | Презентация по теме «Компьютерные симуляторы летних видов спорта».                                       |                  | 15                             |
| 2 | Презентация по теме «Компьютерные симуляторы зимних видов спорта».                                       |                  | 15                             |
| 3 | Презентация по теме «Компьютерные симуляторы в технических видах спорта».                                |                  | 15                             |
| 4 | Презентация по теме «Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов». |                  | 15                             |
| 5 | Разработка интернет-ресурса по проведению соревнований по компьютерным симуляторам.                      |                  | 10                             |
| 6 | Посещение занятий.                                                                                       |                  | 10                             |
| 7 | Зачёт.                                                                                                   |                  | 20                             |
|   | <b>Итого</b>                                                                                             |                  | <b>100</b>                     |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                                                                                    | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Подготовка презентации по пропущенной теме занятия (не более одной в семестр).                                                                         | 5                          |
| 2 | Устный ответ по пропущенной теме занятия.                                                                                                              | 5                          |
| 3 | Подготовка видеоролика до 1 мин с представлением компьютерного симулятора [в титрах указывается вуз, кафедра, ФИО автора] (не более одного в семестр). | 10                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

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

#### **IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

##### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачётом**

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

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



**Тренерский факультет**

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

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.14 Компьютерные симуляторы в спортивной практике»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 7–8 семестр.**

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение теоретико-практического материала, необходимого для индивидуализации подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| ПК-2                                                          | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 7,8                                            |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

| №                   | Раздел дисциплины                                                                  | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                    |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | Компьютерные симуляторы летних видов спорта.                                       | 7       | -                                                                                                                       | -                         | 20                     |          |                                               |
| 2                   | Компьютерные симуляторы зимних видов спорта.                                       | 7       | -                                                                                                                       | 2                         | 20                     |          |                                               |
| 3                   | Компьютерные симуляторы в технических видах спорта.                                | 7       | -                                                                                                                       | 2                         | 20                     |          |                                               |
| 4                   | Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов. | 7       | -                                                                                                                       | 2                         | 20                     |          |                                               |
| 5                   | Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам.                 | 8       | -                                                                                                                       | 2                         | 20                     |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                    |         |                                                                                                                         | <b>8</b>                  | <b>100</b>             |          | <b>Зачёт</b>                                  |

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики лыжного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков  
средствами биатлона»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах  
спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Сошников Никита Николаевич - преподаватель кафедры теории и методики  
лыжного спорта РУС «ГЦОЛИФК»

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» является овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию биатлона как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта.

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» реализуется на русском языке

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

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» в системе профессионального образования относится к дисциплинам по выбору.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем.

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

Освоение дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии.

Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации учебного процесса.



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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| <b>ПК-2</b>                                                   | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 7,8                                            |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |
| ПК-2.3.                                                       | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.                                                                                                                                                                                                |                                                |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

| №  | Раздел дисциплины                                                                               | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                 |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта.                          | 7       |                                                                                                                         |                           | 5                      |          |                                               |
| 2  | Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж.                                               | 7       |                                                                                                                         | 3                         | 16                     |          |                                               |
| 3  | 2.1. Инвентарь биатлониста.                                                                     | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 4                      |          |                                               |
| 4  | 2.2. Обувь и одежда биатлониста.                                                                | 7       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 5  | 2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне. | 7       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 6  | 2.4. Подготовка лыж.                                                                            | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 7  | Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне.                                               | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 16                     |          |                                               |
| 8  | 3.1. Коньковые лыжные ходы.                                                                     | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 4                      |          |                                               |
| 9  | 3.2. Техника преодоления подъемов.                                                              | 7       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 10 | 3.3. Техника прохождения спусков и неровностей.                                                 | 7       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 11 | 3.4. Техника торможения.                                                                        | 7       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 12 | Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне.             | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 29                     |          |                                               |
| 13 | 4.1. Этапы обучения.                                                                            | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |
| 14 | 4.2. Методы и принципы обучения.                                                                | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |
| 15 | 4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения.                                            | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |
| 16 | 4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах.                                        | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |
| 17 | 4.5. Обучение лыжным ходам.                                                                     | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |
| 18 | 4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей.                                      | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |
| 19 | 4.7. Обучение способам торможений и поворотов.                                                  | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |
| 20 | 4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы.                                     | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 4                      |          |                                               |
| 21 | 4.9. Методика обучения изготокви                                                                | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 4                      |          |                                               |

|                     |                                                                                      |   |          |           |           |  |              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
|                     | к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне.                                      |   |          |           |           |  |              |
| 22                  | Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья.                   | 8 |          |           | 18        |  |              |
| 23                  | 5.1. Этапы многолетней подготовки.                                                   | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 24                  | 5.2. Основы планирования тренировки.                                                 | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 25                  | 5.3. Средства тренировки.                                                            | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 26                  | 5.4. Методика тренировки.                                                            | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 27                  | 5.5. Показатели тренировочной нагрузки.                                              | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 28                  | 5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки.                        | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 29                  | Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону. | 8 |          | 2         | 16        |  |              |
| 30                  | 6.1. Подготовка трасс для биатлона.                                                  | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 31                  | 6.2. Классификация соревнований по биатлону.                                         | 8 |          | 1         | 2         |  |              |
| 32                  | 6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях».                               | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 33                  | 6.4. Общие требования к судейству соревнований.                                      | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 34                  | 6.5. Жеребьевка участников и виды стартов.                                           | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 35                  | 6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.                       | 8 |          | 1         | 2         |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                      |   | <b>4</b> | <b>44</b> | <b>60</b> |  | <b>Зачёт</b> |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачету:

1.Дайте характеристику виду спорта «биатлон».

2.Назовите год, когда классический биатлон - 20 км и 4 огневых рубежа - включили в программу чемпионата страны.

3.Назовите имя первого чемпиона страны по классическому биатлону (20 км и 4 огневых рубежа).

4. Назовите год, когда состоялся первый чемпионат страны по биатлону среди женщин, и имена первых чемпионки страны.
5. Даты первого чемпионат мира по биатлону.
6. Даты состязания биатлонистов в программе ЗОИ.
7. Даты первого чемпионата мира по биатлону среди женщин.
8. Даты допуска биатлонисток к участию в ЗОИ.
9. Раскройте программу соревнований по биатлону на VIII ЗОИ, 1960 г.
10. Раскройте программу соревнований по биатлону на XIX ЗОИ, 2002 г. - первых Играх XXI столетия.
11. Выделите положения, из которых ведется стрельба по мишеням в биатлоне.
12. Назовите количество огневых рубежей на дистанциях 7,5 км у женщин, 10 км у мужчин и в эстафете (данные 2002 г.).
13. Укажите количество огневых рубежей на дистанциях 15 км у женщин, 20 км у мужчин (данные 2002 г.).
14. Назовите количество выстрелов биатлониста на каждом огневом рубеже в индивидуальных соревнованиях.
15. Назовите дисциплину биатлона, в которой на каждом рубеже дают пять основных и три дополнительных патрона для поражения 5-и мишеней.
16. Определите спортивный результат биатлонистки, которая прошла 15 км за 48 мин и допустила три промаха при стрельбе.
17. Какое дополнительное расстояние пройдет биатлонист, если он допустил 4 промаха в эстафете?
18. Назовите количество чемпионатов мира по биатлону, проведенных в XX столетии.
19. Сколько ЗОИ с участием биатлонистов было проведено в XX столетии.
20. Назовите три сильнейшие национальные команды по биатлону XX столетия.
21. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира и ЗОИ по биатлону.
22. Назовите имя первой отечественной абсолютной чемпионки мира по биатлону.
23. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по биатлону.
24. Сколько олимпийских чемпионов по биатлону в российской команде XX века.
25. Назовите имя отечественного биатлониста - 4-кратного олимпийского чемпиона и 11-кратного чемпиона мира.

26. Укажите имя отечественной биатлонистки 10-кратной чемпионки мира.
27. Как выбрать длину лыж и палок с учётом роста спортсмена для конькового стиля передвижения.
28. Перечислите периоды, которые выделяют в структуре годичного тренировочного цикла в биатлоне.
29. Дайте определение понятию «спортивная форма».
30. Перечень показателей, по которым оценивают объём физической нагрузки.
31. Меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.
32. Правила обращения с оружием и патронами в тирах и на стрельбищах.
33. Перечислите правила поведения, которые должны соблюдать спортсмены на стрельбище.
34. Раскройте понятие чистка оружия.
35. Перечислите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле.
36. Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка.
37. Каково назначение 1-го этапа обучения - образование навыка.
38. Охарактеризуйте 2-й этап обучения - закрепление навыка.
39. Укажите отличительные особенности 3-го этапа обучения - совершенствование навыка.
40. В чем заключается принцип доступности и индивидуализации при обучении
41. Объясните, какой должна быть демонстрация (показ) изучаемого упражнения.
42. Выделите этап обучения, на котором целесообразно использовать учебную площадку.
43. Укажите минимальное расстояние между занимающимися при подготовке учебной площадки для овладения коньковыми ходами.
44. На каком этапе обучения используют учебную лыжню.
45. На каком этапе обучения применяют тренировочную лыжню.
46. Из каких частей состоит урок (учебно-тренировочное занятие - УТЗ).
47. Перечислите соревновательные дисциплины в биатлоне.
48. Расскажите, как определяют результат в индивидуальной гонке и спринте.
49. Укажите, с какого расстояния и мишеням какого диаметра ведут стрельбу биатлонисты.
50. Как определяют интенсивность циклического упражнения.

51. Характеристика равномерного метода тренировки.
52. Характеристика повторного метода тренировки.
53. Характеристика переменного метода тренировки.
54. Основные средства, используемые биатлонистами в процессе спортивной тренировки.
55. Летняя альтернатива классическому биатлону.
56. Как выбрать лыжи необходимой жёсткости с учётом веса лыжника для конькового стиля.
57. Как поставить крепления на лыжи для коньковых ходов.
58. Раскройте последовательность подготовки лыж.
59. Приведите простейшие способы определения качества скольжения лыж.
60. Перечислите обязанности тренера на занятиях с оружием.
61. Перечислите факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне.
62. Перечислите факторы, которое можно отнести к метеорологическим.
63. Назовите технические факторы, влияющие на точность стрельбы.
64. Назовите физиологические факторы, влияющие на меткость стрельбы.
65. Перечислите тренировки способствующие улучшению качества стрельбы.
66. Назовите виды холостого тренажа.
67. Перечислите ошибки, встречающиеся в стрелковой подготовке начинающих биатлонистов.
68. Средства стрелкового компонента биатлонистов.
69. Раскройте понятие «изготовка».
70. Назовите основные требования, предъявляемые к изготовке в любом положении.
71. Обучение технике стрельбы лежа на начальном этапе.
72. Каким образом биатлонист пристегивает ружейный ремень к «ручнику».
73. Перечислите несколько специальных стрелковых упражнений, необходимых для разучивания прицеливания лежа.
74. Назовите несколько вариантов постановки кисти на цевье винтовки в положении стоя.
75. Прицельные приспособления, разрешенные в биатлоне.
76. Перечислите методы для поиска ошибок в технике стрельбы применяемые в биатлоне.
77. Раскройте причины осечки при стрельбе.
78. Раскройте причины западения гильзы.

79.Обоснуйте необходимость и раскройте механизм поправок в прицеле.

80.Назовите упражнения для обучения стрельбы в ветер.

81.Раскройте определение «вынос точки прицеливания».

82.Для чего биатлонисту нужна пристрелка и разминка.

83.Раскройте общую характеристику лыжных мазей и температурные нормы, соответствующие зелёному, синему, красному и жёлтому цвету мази.

84.Существенные особенности постановки креплений на коньковые лыжи.

85.Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.

86.Перечислите характеристики одежды лыжника.

87.Укажите стойки спусков со склона.

88.Укажите способы поворотов в движении

89.Составьте перечень способов торможения.

90.Перечислите наиболее распространенную последовательность овладения коньковыми ходами.

91.Назовите упражнения, которые относят к специально подготовительным.

92.Какой критерий применяют на практике для оценки интенсивности физиологической (внутренней) нагрузки биатлониста?

93.Какие мероприятия включает предварительная подготовка трасс в бесснежный период.

94.Как определяют перепад высоты на трассе.

95.Объясните, что такое максимальный подъем на трассе.

96.Объясните, как определяют сумму перепадов высот.

97.Перечислите основные документы планирования соревнований.

98.Перечислите составные части коллективной заявки на участие в соревнованиях

99.Основы техники изготовления для стрельбы лежа.

100.Основы техники изготовления для стрельбы стоя.

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

а)Основная литература:

1.Романова, Я. С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне : учебное пособие : [16+] / Я. С. Романова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 85 с. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690285>).

б)Дополнительная литература:

1.Биатлон : учебник / под общ. ред. Н. Г. Безмельницына ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 355 с. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573575>).

2.Биатлон : учебник / Н.В. Астафьев, Н.Г. Безмельницын, В.Ф. Маматов; ред. Н.Г. Безмельницын; Союз биатлонистов России, Омское гос. училище (техникум) олимп. резерва .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2014 .— 355 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/816949>).

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

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Международный союз биатлонистов - [www.biathlonworld.com/ru](http://www.biathlonworld.com/ru)

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

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

1)Информационный портал «Информио» – информационная



справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).

2)Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации ([emir.gov.ru](http://emir.gov.ru)).

3)Союз биатлонистов России ([biathlonrus.com](http://biathlonrus.com)).

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

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

2)Союз биатлонистов России. База данных нормативных документов ([biathlonrus.com](http://biathlonrus.com)).

3)Международный союз биатлонистов. База данных спортсменов ([biathlonworld.com](http://biathlonworld.com)).

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» для обучающихся тренерского факультета 4 курса заочной формы обучения направления подготовки 49.03.04 «Спорт». Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта.

Сроки изучения дисциплины: 7–8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                 | Сроки проведения | Максимальное количество баллов |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|
| 1  | Посещение практических занятий.                                                                                                          |                  | 20                             |
| 2  | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1 «Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта».               |                  | 10                             |
| 3  | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2 «Экипировка биатлониста, подготовка лыж».                                    |                  | 10                             |
| 4  | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3 «Основы техники передвижения в биатлоне».                                    |                  | 10                             |
| 5  | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4 «Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне».  |                  | 10                             |
| 6  | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5 «Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья».                   |                  | 10                             |
| 7  | Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6 «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону». |                  | 10                             |
| 8  | Доклад о именитых биатлонистах на основе презентации.                                                                                    |                  | 10                             |
| 9  | Разноуровневые задания по разработке «План-конспект тренировочных занятий по биатлону».                                                  |                  | 5                              |
| 10 | Зачёт.                                                                                                                                   |                  | 5                              |
|    | <b>Итого</b>                                                                                                                             |                  | <b>100</b>                     |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                            | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Подготовка презентации по пропущенной теме занятия (не более одной в семестр). | 5                          |
| 2 | Устный ответ по пропущенной теме занятия.                                      | 5                          |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики лыжного спорта**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков  
средствами биатлона»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7–8 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:** овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию биатлона как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта.

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» реализуется на русском языке

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| ПК-2                                                          | <b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                |
| ПК-2.1.                                                       | Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.                                                                                                               | 7,8                                            |
| ПК-2.2.                                                       | Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |

|         |                                                                                                                                                                                              |  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| ПК-2.3. | Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся. |  |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 5.Краткое содержание дисциплины:

| №  | Раздел дисциплины                                                                               | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                 |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1  | Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта.                          | 7       |                                                                                                                         |                           | 5                      |          |                                               |
| 2  | Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж.                                               | 7       |                                                                                                                         | 3                         | 16                     |          |                                               |
| 3  | 2.1. Инвентарь биатлониста.                                                                     | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 4                      |          |                                               |
| 4  | 2.2. Обувь и одежда биатлониста.                                                                | 7       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 5  | 2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне. | 7       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 6  | 2.4. Подготовка лыж.                                                                            | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 7  | Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне.                                               | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 16                     |          |                                               |
| 8  | 3.1. Коньковые лыжные ходы.                                                                     | 7       |                                                                                                                         | 1                         | 4                      |          |                                               |
| 9  | 3.2. Техника преодоления подъемов.                                                              | 7       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 10 | 3.3. Техника прохождения спусков и неровностей.                                                 | 7       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 11 | 3.4. Техника торможения.                                                                        | 7       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 12 | Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне.             | 7       |                                                                                                                         | 2                         | 29                     |          |                                               |
| 13 | 4.1. Этапы обучения.                                                                            | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |
| 14 | 4.2. Методы и принципы обучения.                                                                | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |
| 15 | 4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения.                                            | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |
| 16 | 4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах.                                        | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |
| 17 | 4.5. Обучение лыжным ходам.                                                                     | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |
| 18 | 4.6. Обучение преодолению                                                                       | 7       |                                                                                                                         |                           | 3                      |          |                                               |

|                     |                                                                                      |   |          |           |           |  |              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|----------|-----------|-----------|--|--------------|
|                     | подъемов, спусков и неровностей.                                                     |   |          |           |           |  |              |
| 19                  | 4.7. Обучение способам торможений и поворотов.                                       | 7 |          |           | 3         |  |              |
| 20                  | 4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы.                          | 7 |          | 1         | 4         |  |              |
| 21                  | 4.9. Методика обучения изготровки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне.    | 7 |          | 1         | 4         |  |              |
| 22                  | Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья.                   | 8 |          |           | 18        |  |              |
| 23                  | 5.1. Этапы многолетней подготовки.                                                   | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 24                  | 5.2. Основы планирования тренировки.                                                 | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 25                  | 5.3. Средства тренировки.                                                            | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 26                  | 5.4. Методика тренировки.                                                            | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 27                  | 5.5. Показатели тренировочной нагрузки.                                              | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 28                  | 5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки.                        | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 29                  | Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону. | 8 |          | 2         | 16        |  |              |
| 30                  | 6.1. Подготовка трасс для биатлона.                                                  | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 31                  | 6.2. Классификация соревнований по биатлону.                                         | 8 |          | 1         | 2         |  |              |
| 32                  | 6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях».                               | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 33                  | 6.4. Общие требования к судейству соревнований.                                      | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 34                  | 6.5. Жеребьевка участников и виды стартов.                                           | 8 |          |           | 3         |  |              |
| 35                  | 6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.                       | 8 |          | 1         | 2         |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                      |   | <b>4</b> | <b>44</b> | <b>60</b> |  | <b>Зачёт</b> |

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



**Тренерский факультет**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФТД.01 Использование электронной информационно-  
образовательной среды РУС ГЦОЛИФК»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах  
спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

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

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

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

Целью освоения дисциплины (модуля) «Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК является включение обучающихся в информационно-образовательную среду РУС ГЦОЛИФК, содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участие в содержании своего профессионального образования.

Дисциплина реализуется на русском языке и не проводится в форме практической подготовки.

### **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина (модуль) «Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК» относится к Блоку факультативных дисциплин и реализуется вне объема основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП), определяемой федеральным государственным образовательным стандартом.

Дисциплина (модуль) «Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК», реализуемая в начале процесса освоения обучающимися ООП (ОПОП) и используется в качестве основы для изучения дисциплин (модулей), практик 1-го и последующих семестров.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины (модуля) «Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК» проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                                         | Этапы формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                 |                                                 |
| УК-2                                                          | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений     | 1                                               |
| УК-2.1                                                        | Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения |                                                 |
| УК-2.2                                                        | Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений                                                       |                                                 |

### 4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов.

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                                     | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Тема 1. Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РУС ГЦОЛИФК                                                                     | 1       | 1                                                                                                                       | 0,5                       | 10                     |          |                                               |
| 2 | Тема 2. Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РУС ГЦОЛИФК | 1       | 1                                                                                                                       |                           | 8                      |          |                                               |
| 3 | Тема 3. Использование                                                                                                                                          | 1       | 0,5                                                                                                                     | 1                         | 6                      |          |                                               |

|                     |                                                                                                                                                                      |          |            |            |           |  |              |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|------------|-----------|--|--------------|
|                     | электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РУС ГЦОЛИФК. Ведение личного кабинета обучающегося |          |            |            |           |  |              |
| <b>4</b>            | <b>Тема 4. Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РУС ГЦОЛИФК</b>            | <b>1</b> | <b>1,5</b> | <b>0,5</b> | <b>6</b>  |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                                                      |          | <b>4</b>   | <b>2</b>   | <b>30</b> |  | <b>зачет</b> |

## **5. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).**

5.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Перечень вопросов для проведения собеседования с обучающимися:

1.Основные правила внутреннего порядка обучающихся РУС ГЦОЛИФК Содержание основных локальных нормативных актов РУС ГЦОЛИФК, регламентирующих образовательный процесс.

2.Возможности материально-технической, электронно-информационной и исследовательской баз РУС ГЦОЛИФК.

3.Основные компоненты образовательной программы, которую предстоит освоить в процессе обучения в РУС ГЦОЛИФК.

4.Ведение личного кабинета обучающегося. Портфолио обучающегося.

5.Построение индивидуальной образовательной (образовательно-исследовательской) траектории обучающегося (на собственном примере).

6.Перспективы развития обучающегося в рамках мероприятий и деятельности, осуществляемых в РУС ГЦОЛИФК.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а)Основная литература:

1.Попов, А.Н. Научно-методическое обеспечение формирования психоэмоциональной готовности студентов к саморазвитию в условиях образовательного пространства вуза : учебно-методическое пособие / И.Г. Струков, А.А. Архипов, А.Н. Попов .— Москва: [Б.и.], 2018 .— 120 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/647007>).

б)Дополнительная литература:

1.Информационные технологии в профессиональной деятельности : учеб. пособие / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Я.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— Москва : РГУФКСМиТ, 2017 .— 184 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/671374>).

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1)Сайт института философии РАН - <http://www.iphras.ru>
- 2)Сайт Федерального хранилища «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collection.edu.ru/>

г)Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–лицензионное программное обеспечение:*

- 1)Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2)Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3)Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4)Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5)Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–[Электронная библиотечная система РУКОНТ](https://lib.rucont.ru/search) (<https://lib.rucont.ru/search>).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

- 1) [Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\).](http://informio.ru)
- 2) [Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система \(infosport.ru\).](http://infosport.ru)
- 3) [Федеральный портал Российское образование – информационная система \(edu.ru\)](http://edu.ru)
- 4) [Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система \(garant.ru\).](http://garant.ru)

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

- 1) [Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\).](http://informio.ru)
- 2) [Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных \(insportexpo.com\).](http://insportexpo.com)
- 3) [Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных \(minsport.gov.ru\).](http://minsport.gov.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов  
Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

№ 119, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

№ 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

№ 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки 49.03.04 *Спорт* Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная формы обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                       | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1 | Выполнение практического задания № 1 по теме: «Ведение личного кабинета»                                                                       |                  | 40                         |
| 2 | Выполнение практического задания № 2 по теме: «Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем» |                  | 40                         |
| 3 | Выполнение практического задания № 3 по теме: «Функционирование современных профессиональных баз данных»                                       |                  | 10                         |
|   | <i>Зачёт</i>                                                                                                                                   |                  | 10                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                   |                  | <b>100 баллов</b>          |

*Вид дополнительного задания для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                                            | Максимальное кол-во баллов |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Выполнение практического задания по теме: «Ведение личного кабинета» в части заполнения Портфолио обучающегося | 20                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия, определяются преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

|                                       |            |       |         |       |       |        |
|---------------------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| Набранные баллы                       | <51        | 51-60 | 61-67   | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Словесно-цифровое<br>выражение оценки | Не зачтено |       | Зачтено |       |       |        |
| Оценка по шкале<br>ECTS               | F          | E     | D       | C     | B     | A      |



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики компьютерного спорта и прикладных  
компьютерных технологий**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФТД.01 Использование электронной информационно-образовательной  
среды РУС ГЦОЛИФК»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет *1* зачетную единицу.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** включение обучающихся в информационно-образовательную среду РУС ГЦОЛИФК, содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участию в содержании своего профессионального образования.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

| 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                                                                                                        |                                                 |
| УК-2                                                          | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений            | 1                                               |
| УК-2.1                                                        | <i>Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения</i> |                                                 |
| УК-2.2                                                        | <i>Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</i>                                                       |                                                 |

### 5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

| №            | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                                                                                 | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|              |                                                                                                                                                                                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1            | Тема 1. Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РУС ГЦОЛИФК                                                                                                 | 1       | 1                                                                                                                       | 0,5                       | 10                     |          |                                               |
| 2            | Тема 2. Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РУС ГЦОЛИФК                             | 1       | 1                                                                                                                       |                           | 8                      |          |                                               |
| 3            | Тема 3. Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РУС ГЦОЛИФК. 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) РУС ГЦОЛИФК                                         | 1       | 1,5                                                                                                                     | 0,5                       | 6                      |          |                                               |
| Итого часов: |                                                                                                                                                                                            |         | 4                                                                                                                       | 2                         | 30                     |          | зачет                                         |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями в состоянии здоровья»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Кичигина Ольга Юрьевна – ст. преподаватель кафедры теории и методики  
адаптивной физической культуры РУС «ГЦОЛИФК».

## **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 РУС

Данная дисциплина в первую очередь направлена на социально-педагогическую адаптацию инвалидов и лиц с ОВЗ, поступивших на обучение в РУС, к особенностям учебно-педагогического процесса. Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует освоению инвалидами материально-технических средств, для их использования в учебном процессе.

Кроме того, данная дисциплина позволяет обучить студентов без ОВЗ способам эффективного социального взаимодействия с лицами с ОВЗ, что способствует как совершенствованию инклюзивного образования в ВУЗе, так и совершенствованию процесса взаимодействия с людьми с ОВЗ в дальнейшей профессиональной деятельности выпускников. Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к факультативным дисциплинам, необязательным для изучения. Фиксация выбора студентами данной факультативной дисциплины для освоения проводится на основании их заявлений.

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует как ускорению адаптации студентов с ОВЗ в процесс обучения в ВУЗе, так и формированию

первичных понятий об особенностях и потребностях людей с ОВЗ и способах эффективного взаимодействия с ними у всех обучающихся.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)                                                                                                              | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                      |                                                |
| УК-9                                                          | Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах                                                                       | 2                                              |
| УК-9.1                                                        | Знает понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах |                                                |
| УК-9.2                                                        | Умеет планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.                                        |                                                |

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                         | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                      |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                    |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | 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 социальных навыков у лиц с ОВЗ | 2 |          | 2        | 10        |  |              |
| 4                   | <b>РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе</b>                                                | 2 |          |          | 36        |  |              |
| 5                   | Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения.                            | 2 |          |          | 12        |  |              |
| 6                   | Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха.                             | 2 |          |          | 12        |  |              |
| 7                   | Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.     | 2 |          |          | 12        |  |              |
| 8                   | <b>РАЗДЕЛ 3. Адаптивная физическая культура как средство восстановления учебной работоспособности.</b>                           | 2 |          | 2        | 10        |  |              |
| 9                   | Тема 6. Принципы построения физкультпауз для различных нозологических групп.                                                     | 2 |          | 2        | 10        |  |              |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                  |   | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>66</b> |  | <b>Зачёт</b> |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Зачет проводится в форме собеседования по следующим вопросам:

1. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями зрения.
2. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями слуха.
3. Психолого-педагогическая характеристика лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
4. Психолого-педагогическая характеристика лиц с детским церебральным аппаратом.



5. Психолого-педагогическая характеристика лиц с задержкой речевого развития.
6. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ранним детским аутизмом.
7. Методики оценки психологических особенностей у лиц с ОВЗ.
8. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с нарушением слуха, планирование и осуществление учебной и профессиональной деятельности.
9. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с нарушением зрения, планирование учебной и профессиональной деятельности.
10. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, планирование учебной и профессиональной деятельности.
11. Основные принципы построения и проведения физкультурпауз для различных нозологических групп.
12. Методика анализа коммуникативных навыков различных нозологических групп.
13. Основы социальной адаптации. Критерии реализации процесса социальной адаптации для разных нозологий.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

а) Основная литература:

1. Попов, А.Н. Научно-методическое обеспечение формирования психоэмоциональной готовности студентов к саморазвитию в условиях образовательного пространства вуза : учебно-методическое пособие / И.Г. Струков, А.А. Архипов, А.Н. Попов .— Москва: [Б.и.], 2018 .— 120 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/647007>).
2. Информационные технологии в профессиональной деятельности : учеб. пособие / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Я.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— Москва : РГУФКСМиТ, 2017 .— 184 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/671374>).

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»:

- 1) Сайт «Спортивная медицина» - <http://sportmedicine.ru/>
- 2) Сайт независимой национальной антидопинговой организации РУСАДА – <http://rusada.ru/>
- 3) Сайт издательского дома «Медиа Сфера» - <http://mediasphera.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *лицензионное программное обеспечение:*

- 1) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

– *современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

– Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

- 1) Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2) Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система ([elibrary.ru](http://elibrary.ru))
- 3) Медицинская информационная платформа "МедЭлемент" – информационная система ([medelement.com](http://medelement.com))
- 4) Медицинская информационная сеть – информационная система ([medicinform.net](http://medicinform.net))

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

- 1) Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2) Всемирная организация здравоохранения – профессиональная база данных ([who.int.ru](http://who.int.ru))
- 3) Web-медицина - профессиональная база данных ([webmed.irkutsk.ru](http://webmed.irkutsk.ru))

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов: учебная доска, мультимедийное оборудование, комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду

Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья» для обучающихся тренерского факультета направления подготовки 49.03.04 Спорт Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная формы обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики адаптивной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                                                                                                            | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов      |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|
| 1 | <i>Проектное моделирование ситуационной задачи на взаимодействие с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность</i>                                                          |                  | 20                              |
| 2 | <i>Проектное моделирование ситуационной задачи по использованию специального материально-технического оборудования для обучения лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья или инвалидность</i> |                  | 20                              |
| 3 | <i>Написание реферата по одной из предлагаемых тем</i>                                                                                                                                              |                  | 22                              |
| 4 | <i>Посещаемость</i>                                                                                                                                                                                 |                  | <i>16. X 18<br/>зан. = 18б.</i> |
|   | <b>Зачёт</b>                                                                                                                                                                                        |                  | <b>20</b>                       |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                        |                  | <b>100 баллов</b>               |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости        | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Реферат по пропущенной(ым) теме(ам)</i> | 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 университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями в состоянии здоровья»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачётные единицы.**

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 2семестр.**

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины (модуля) «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» является: социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ к особенностям учебно-педагогического процесса в РУС ГЦОЛИФК.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

| <b>Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции</b> | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>                                                                                                              | <b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b> |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                                                      | <b>Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции</b>                                                                                      |                                                       |
| <b>УК-9</b>                                                          | <b>Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</b>                                                                       | <b>2</b>                                              |
| УК-9.1                                                               | <b>Знает</b> понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах |                                                       |
| УК-9.2                                                               | <b>Умеет</b> планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.                                        |                                                       |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

| №                   | Раздел дисциплины (модуля)                                                                                                       | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                      |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                                                                  |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | <b>РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ</b>                                                                    | 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 социальных навыков у лиц с ОВЗ | 2       |                                                                                                                         | 2                    | 10                     |          |                                               |
| 4                   | <b>РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе</b>                                                | 2       |                                                                                                                         |                      | 36                     |          |                                               |
| 5                   | Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения.                            | 2       |                                                                                                                         |                      | 12                     |          |                                               |
| 6                   | Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха.                             | 2       |                                                                                                                         |                      | 12                     |          |                                               |
| 7                   | Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.     | 2       |                                                                                                                         |                      | 12                     |          |                                               |
| 8                   | <b>РАЗДЕЛ 3. Адаптивная физическая культура как средство восстановления учебной работоспособности.</b>                           | 2       |                                                                                                                         | 2                    | 10                     |          |                                               |
| 9                   | Тема 6. Принципы построения физкультурпауз для различных нозологических групп.                                                   | 2       |                                                                                                                         | 2                    | 10                     |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                                                                  |         | <b>2</b>                                                                                                                | <b>4</b>             | <b>66</b>              |          | <b>Зачёт</b>                                  |



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.03 Спортивная морфология»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Форма обучения: заочная

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составитель:

Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор  
кафедры анатомии и биологической антропологии РУС «ГЦОЛИФК»

Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и  
биологической антропологии РУС «ГЦОЛИФК»

**1. Цель освоения дисциплины (модуля)** – познакомить студентов с возрастными особенностями онтогенеза человека и механизмами формирования морфологического типа спортсмена, отвечающего требованиям конкретного вида спорта. На этой основе сформировать биологические принципы спортивного отбора и построения многолетнего тренировочного процесса.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Программа дисциплины «Спортивная морфология» ФТД.03 составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Отличительной чертой данной дисциплины является изучение биологии человека в точки зрения тех адаптационных механизмов, которые работают на отдельных этапах онтогенеза и в различных экстремальных режимах функционирования. В связи с этим дисциплина позволяет вооружить специалиста представлением о генетических и средовых зависимостях в строении и функционировании систем организма спортсменов, идущего от понимания механизмов взаимодействия «человек-природа». Это, в свою очередь, способствует эффективному использованию тренировочных приемов для достижения высоких спортивных результатов и получения навыков в методах контроля и предупреждения предпатологических состояний опорно-двигательного аппарата.

В системе профессиональной подготовки дисциплина обеспечивает теоретическую базу для дисциплин медико-биологического цикла, а также обеспечивает возможность контроля и мониторинга состояния здоровья, занимающихся физической деятельностью и спортом.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3                                              |
| <b>ОПК-1.</b>                                                 | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                              |
| <b>ОПК-1.1.</b>                                               | <b>Знает</b> положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. |                                                |

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **1 зачетные единицы, 36 академических часов.**

| №                   | Раздел дисциплины                                                                         | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                           |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | Введение в курс дисциплины.                                                               | 3       | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 2                   | Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития.                                         | 3       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 3                   | Закономерность адаптации к двигательным режимам разной направленности.                    | 3       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 4                   | Изменение мышечной системы под действием физической нагрузки и ее морфологические основы. | 3       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 5                   | Изменение костной системы под влиянием занятий спортом и тренировок.                      | 3       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 6                   | Компоненты тела и их строение.                                                            | 3       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 7                   | Физическое развитие и конституция человека.                                               | 3       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 8                   | Конституция и реактивность организма.                                                     | 3       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                           |         | <b>2</b>                                                                                                                | <b>2</b>                  | <b>32</b>              |          | <b>Зачет</b>                                  |

#### 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

**Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу**

1. Спортивная морфология как наука о морфофункциональной перестройке организма человека на всех уровнях его систем.
2. Общие принципы адаптации организма к спортивной деятельности.
3. Общие принципы надежности биологических систем у спортсменов.
4. Понятия “гипертрофия”, “гиперплазия”, их пусковые механизмы и морфологическая сущность.
5. Особенности адаптации костной системы у спортсменов различных специализаций.
6. Методы исследования костной системы:
  - рентгеновский метод;
  - морфометрический и антропометрический методы.
7. Морфологические критерии оценки биологического возраста юных спортсменов по рентгенограммам скелета кисти; значение этих сведений для отбора в различные виды спорта и прогнозирования спортивных результатов.
8. Методы исследования подвижности суставов. Виды подвижности, факторы ее определяющие.
9. Особенности адаптивных изменений суставов у спортсменов различных специализаций.
10. Варианты адаптации скелетных мышц спортсменов различных специализаций.
11. Методы оценки силы различных групп мышц.
12. Определение термина “осанка”. Особенности осанки спортсменов отдельных специализаций.
13. Методы исследования осанки. Патологические изменения позвоночника.
14. Методы исследования сводов стопы. Причины развития плоскостопия, его влияние на функцию всего организма.
15. Адаптация системы внешнего дыхания к физическим нагрузкам. Форма и подвижность грудной клетки. Уровень энерготрат и изменение аппарата внешнего дыхания.
16. Воздействие физических нагрузок на структуру и функцию органов пищеварения и мочеполовые органы. Возможности их патологических изменений.
17. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам. Гипертрофия миокарда. Морфологические изменения миокарда в условиях его перетренированности.

18. Особенности изменений сердца в период полового созревания. Построение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей сердечнососудистой системы.

19. Изменения органов иммунной системы в процессе адаптации организма к физическим нагрузкам. Причины снижения иммунитета у спортсменов.

20. Участие эндокринных органов в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам. Общий адаптационный синдром.

21. Соматотип спортсмена. Определение понятия.

22. Роль различных антропометрических исследований для объективной оценки соматотипа спортсмена.

23. Антропометрические методики, их цели.

24. Антропометрические приборы. Методика их применения.

25. Методы определения компонентов массы тела как показателя особенностей обменных процессов у спортсменов различных специализаций.

26. Определение площади поверхности тела. Значение ее величины для спортсменов различных специализаций.

27. Пропорции тела спортсменов. Особенности классификации пропорций по методике Шевкуненко-Гесселевича, Башкирова и Бунака. Пропорции, генетически закрепленные и меняющиеся под влиянием физических нагрузок.

28. Соматотип спортсмена, методы его оценки.

29. Критерии, заложенные в оценку соматотипов по Черноруцкому и по Сиго.

30. Классификация соматотипов по Бунаку.

31. Классификация соматотипов по Штефко и Островскому.

32. Критерии, заложенные в оценку соматотипов по Шелдону.

33. Классификация соматотипов по методике Хит-Картера.

34. Модельные характеристики спортсменов высокого уровня различных специализаций.

35. Значение оценки соматотипа для спортивного отбора и спортивной ориентации.

### **Примерный перечень вопросов для текущего контроля успеваемости**

1. Определение понятия «Спортивная морфология».
2. Задачи курса спортивной морфологии.
3. Какие методы исследования используются в спортивной морфологии.
4. Адаптационные изменения в опорно-двигательном аппарате
5. Методы исследований костной системы.

6. Рентгенологический и антропометрический методы исследования костной системы.
7. Изменения в костной системе при занятиях спортом на тканевом уровне.
8. Общие и локальные изменения в костях скелета при занятиях спортом.
9. Через какое время после начала систематических тренировок появляются изменения в костной системе.
10. Локальные изменения в костной системе при систематических занятиях: плаванием, гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой (бег, прыжки, метание).
11. Изменение химического состава костей при систематических занятиях спортом.
12. Изменение формы костей скелета при занятиях спортом.
13. Изменение строения костей — надкостницы, компактного и губчатого вещества, костно-мозговой полости, при систематических занятиях спортом.
14. Изменения развития и роста костей при систематических занятиях спортом.
15. Какое значение имеет оптимальная подвижность в суставах при занятиях спортом.
16. Понятия: гибкость, подвижность. Активная подвижность, пассивная подвижность.
17. Влияние систематических занятий спортом на строение и функцию суставов (общие и локальные изменения в зависимости от занятий тем или иным видом спорта).
18. Влияние на величину подвижности в суставах состояния нервной системы, времени дня, температуры окружающей среды, возраста, пола.
19. В каком возрасте наблюдается наибольшая подвижность в суставах у не спортсменов и каким образом её можно сохранить в более старших возрастах.
20. Взаимосвязь между величиной подвижности в суставах и степенью развития мышц.
21. Морфофункциональная адаптация мышечной системы к физическим нагрузкам разного характера и разной интенсивности
22. Морфофункциональные методы исследования мышечной системы спортсменов.
23. Изменения в скелетных мышцах на макроскопическом и микроскопическом уровнях.



24. Влияние гиподинамии на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и нервного аппарата.
25. Влияние умеренных физических нагрузок на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и нервного аппарата.
26. Изменения в скелетных мышцах при субмаксимальных нагрузках, под влиянием которых развивается состояние оптимальной тренированности (на макроскопическом уровне — в мышце, как целом органе, на микроскопическом уровне — в мышечных волокнах, сосудистом и нервном аппарате мышц).
27. Изменения в скелетных мышцах при нагрузках, приводящих к состоянию хронического переутомления. Обратимые и необратимые процессы. Влияние их на функцию мышц.
28. Какой двигательный режим необходимо рекомендовать после усиленных физических нагрузок — гиподинамию, или постепенное снижение нагрузок.
29. Адаптационные изменения в сердечно-сосудистой системе спортсменов
30. Методы исследования сердечно-сосудистой системы.
31. Рентгенокимография, её возможности.
32. Электрокардиография.
33. Гипертрофия сердца, фазы.
34. Механизм развития гипертрофии.
35. Факторы обуславливающие гипертрофию сердца: характер физических нагрузок, частота использования максимальных нагрузок, спортивный стаж, нарушения режима.
36. Проводящая система сердца. Изменения автоматизма, возбудимости и проводимости сердца.
37. Учение о конституции человека
38. Конституциональные особенности спортсменов
39. Понятие о конституции человека (по В.В. Бунаку).
40. Факторы, обуславливающие конституцию человека.
41. Признаки, лежащие в основе конституции человека.
42. Конституциональные схемы и их недостатки.
43. Конституциональная схема Сиго.
44. Конституциональная схема Кречмера.
45. Конституциональная схема М.В. Черноруцкого.
46. Конституциональная схема Шелдона.
47. Конституциональная схема В.В. Бунака.
48. Конституциональные особенности спортсменов.

49. Значение изучения конституции человека для преподавателей физической культуры.
50. Учение о физическом развитии
51. Определение понятия «физическое развитие».
52. Факторы, обуславливающие физическое развитие человека.
53. Признаки, лежащие в основе определения физического развития.
54. Методы оценки физического развития.
55. Методы индексов в оценке физического развития человека и его недостатки.
56. Метод стандартов и антропометрического профиля по Р. Мартину.
57. Метод корреляции.
58. Физическое развитие спортсменов различных специализаций.
59. Значение изучения физического развития для тренеров и спортсменов.
60. Определение состава веса спортсменов
61. Аналитический метод Матейки. Его использование при определении жирового компонента, костного, мышечного.
62. Определение обезжиренной массы тела.
63. Состав веса тела у лиц, занимающихся разными видами спорта, и у лиц не занимающихся спортом.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.**

### **а) Основная литература:**

1. Суханов, С.Г. Спортивная морфология: учебное пособие / В.Г. Чернозёмов; С.Г. Суханов .— Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2015 .— 132 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/554054>).
2. Губа, В.П. Спортивная морфология : учебник для высш. учеб. заведений / В.Н. Чернова; В.П. Губа .— Москва : Советский спорт, 2020 .— 353 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/713594>).

### **б) Дополнительная литература:**

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : учебник / М. Ф. Иваницкий ; под ред. Б. А. Никитюк, А. А. Гладышевой, В. Ф. Судзиловского. – 17-е изд. – Москва : Спорт, 2023. – 624 с. : ил. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699122>).
2. Рожков, М. С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии : учебное пособие / М. С. Рожков ; Министерство спорта

Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 136 с. : ил. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459429>).

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1) Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>
- 2) МедУнивер - [meduniver.com/Medical/Anatom/](http://meduniver.com/Medical/Anatom/)
- 3) База знаний по биологии человека - [www.humbio.ru](http://www.humbio.ru)
- 4) Электронная библиотечная система «Консультант студента» - [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
- 5) Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - [www.cyberleninka.ru](http://www.cyberleninka.ru)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *лицензионное программное обеспечение:*
  - 1) Операционная система – Microsoft Windows 10;
  - 2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
  - 3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
  - 4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
  - 5) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.
- *современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

- Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).
- Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

- 1) Информационный портал «Информио» – информационная

справочная и поисковая система (informio.ru).

- 2) Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).
- 3) Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru).
- 4) Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru)
- 5) Фонд знаний «Ломоносов» (lomonosov-fund.ru)
- 6) Национальная электронная библиотека (rusneb.ru).
- 7) Большая Медицинская Энциклопедия (бмэ.орг).
- 8) Медицинская энциклопедия (gufo.me).
- 9) Спортивная медицина – электронные медицинские книги (sportmedicine.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

- 1) Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
- 2) Национальная электронная библиотека (rusneb.ru).
- 3) Атлас анатомии человека (anatomy\_atlas.academic.ru).

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов: учебная доска, мультимедийное оборудование, комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду

2. Секционные залы (учебные аудитории) для проведения практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, набором таблиц, муляжей, барельефов.

3. Анатомический музей, включающий натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты для проведения занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и персональным компьютером с выходом в сеть Internet.

4. Гистологическая лаборатория с микроскопами и гистологическими препаратами.

5. Антропологическая лаборатория, включающая анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «ABC-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным

обеспечением «АВС-01» Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; плантограф, динамометры, медицинские весы.

6. Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ФТД.03 Спортивная морфология для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт  
Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная формы обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): заочная форма *3 семестр*

Форма промежуточной аттестации на очной и заочной форме: *зачет.*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости         | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Зачет «Периодизация онтогенеза человека»</i>                  |                  | 15                         |
| 2 | <i>Зачет «Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития»</i>  |                  | 5                          |
| 3 | <i>Реферат «Влияния разных видов спорта на темпы онтогенеза»</i> |                  | 20                         |
| 4 | <i>Зачет «Физическое развитие и его оценка»</i>                  |                  | 12                         |
| 5 | <i>Зачет «Морфологические основы двигательной активности»</i>    |                  | 10                         |
| 6 | <i>Реферат «Морфологические особенности разных видов спорта»</i> |                  | 10                         |
| 6 | <i>Посещение занятий</i>                                         |                  | 8                          |
|   | <b>Зачет</b>                                                     |                  | <b>20</b>                  |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                     |                  | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                          | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Выступление на семинаре «Физическое развитие и конституция человека»</i>  | 10                         |
| 3 | <i>Выступление на семинаре «Адаптация мышц к физическим нагрузкам»</i>       | 10                         |
| 4 | <i>Реферат «Морфологические основы двигательной активности»</i>              | 20                         |
| 5 | <i>Выступление на семинаре «Оценка компонентов массы тела и их строение»</i> | 20                         |
| 6 | <i>Написание реферата «Периодизация онтогенеза человека»</i>                 | 20                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим мероприятия при

прохождении практики. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

|                                    |            |       |         |       |       |        |
|------------------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| Набранные баллы                    | <51        | 51-60 | 61-67   | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено |       | Зачтено |       |       |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F          | E     | D       | C     | B     | A      |

##### Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

|                      |     |       |       |       |       |        |
|----------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| Набранные баллы      | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Оценка по шкале ECTS | F   | E     | D     | C     | B     | A      |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«ФТД.03 Спортивная морфология»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Форма обучения: заочная

Уровень образования: бакалавриат

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.



1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **1** зачетные единицы, 36 академических часов.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *3 семестр заочной формы обучения.*

3. **Цель освоения дисциплины (модуля)** *Спортивная морфология:*

**Цель освоения дисциплины** – сформировать у будущих тренеров по виду спорта и педагогов физической культуры понимание основных биологических закономерностей, на которых базируется спортивный отбор и построение многолетнего тренировочного процесса.

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3                                              |
| <b>ОПК-1.</b>                                                 | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                                              |
| <b>ОПК-1.1.</b>                                               | <b>Знает</b> положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта |                                                |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

| №                   | Раздел дисциплины                                                                         | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                     |                                                                                           |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                   | Введение в курс дисциплины.                                                               | 3       | 2                                                                                                                       |                           | 4                      |          |                                               |
| 2                   | Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития.                                         | 3       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 3                   | Закономерность адаптации к двигательным режимам разной направленности.                    | 3       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 4                   | Изменение мышечной системы под действием физической нагрузки и ее морфологические основы. | 3       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 5                   | Изменение костной системы под влиянием занятий спортом и тренировок.                      | 3       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 6                   | Компоненты тела и их строение.                                                            | 3       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| 7                   | Физическое развитие и конституция человека.                                               | 3       |                                                                                                                         | 2                         | 4                      |          |                                               |
| 8                   | Конституция и реактивность организма.                                                     | 3       |                                                                                                                         |                           | 4                      |          |                                               |
| <b>Итого часов:</b> |                                                                                           |         | <b>2</b>                                                                                                                | <b>2</b>                  | <b>32</b>              |          | <b>Зачет</b>                                  |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФТД.04 Иностранный язык (профессиональный)»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент\_кафедры иностранных языков и лингвистики

Переверзева Н.А.к.ф.н, доцент\_кафедры иностранных языков и лингвистики

Белякова Е.А.ст преподаватель кафедры иностранных языков и лингвистики

### 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Профессиональный иностранный язык (английский, немецкий, французский)**» является повышение уровня практического владения иностранным языком для активного его применения в профессиональном общении. Выпускник вуза должен обладать уровнем коммуникативной компетенции для решения социально-коммуникативных задач в профессиональной деятельности при общении с зарубежными партнерами, а также для дальнейшего самообразования.

### 2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина **Профессиональный иностранный язык (английский, немецкий, французский)** является общеобразовательной дисциплиной и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык».

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                            | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                           |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                        | 3                                              |
| УК 4                                                          | <i>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</i> | 3                                              |
| Индикатор знаний (знает)                                      | УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации                             | 4                                              |
| Индикатор умений (умеет)                                      | УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)     |                                                |
| Индикатор навыков (владеет)                                   | УК-4.3. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)    |                                                |

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### Английский язык

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

| №                        | Раздел дисциплины (модуля)                                            | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                      |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                          |                                                                       |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1.                       | Физические качества<br>Техника движения<br>Психологическая подготовка | 3       |                                                                                                                         | 2                    | 50                     |          |                                               |
| 2.                       | Тест №1                                                               | 3       |                                                                                                                         |                      | 20                     |          |                                               |
|                          | <b>Итого часов за семестр</b>                                         |         |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          | <b>зачет</b>                                  |
| 3.                       | Травмы Тренировка Питание                                             | 4       |                                                                                                                         | 2                    | 50                     |          |                                               |
| 4.                       | Тест №2                                                               | 4       |                                                                                                                         |                      | 20                     |          |                                               |
|                          |                                                                       |         |                                                                                                                         |                      |                        |          |                                               |
|                          | <b>Итого часов за семестр</b>                                         |         |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          | <b>зачет</b>                                  |
|                          |                                                                       |         |                                                                                                                         |                      |                        |          |                                               |
| <b>Итого часов: 144ч</b> |                                                                       |         |                                                                                                                         | 4                    | 140                    |          |                                               |

##### Немецкий язык

| № | Раздел дисциплины (модуля)                                                     | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                      |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | Was ist Sport? Wie betreibe ich Sport? Sport im Deutschland. Der deutsche Bund | 3       |                                                                                                                         | 2                    | 50                     |          |                                               |
| 2 | Тест №1                                                                        | 3       |                                                                                                                         |                      | 20                     |          |                                               |
| 3 | <b>Итого часов за семестр</b>                                                  |         |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          | <b>зачет</b>                                  |

|                          |                                                        |   |  |   |     |  |              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|---|--|---|-----|--|--------------|
| 4                        | Sportlehrer. Wie heißt Mein Sportlehrer sein? Training | 4 |  | 2 | 50  |  |              |
| 5                        | Тест №2                                                | 4 |  |   | 20  |  |              |
|                          |                                                        |   |  |   |     |  |              |
|                          | <b>Итого часов за семестр</b>                          |   |  | 2 | 70  |  | <b>зачет</b> |
|                          |                                                        |   |  |   |     |  |              |
| <b>Итого часов: 144ч</b> |                                                        |   |  | 4 | 140 |  |              |

| №                            | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                      |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |  |
|------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|--|
|                              |                            |         | Занятия лекционного                                                                                                     | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |  |
| 1                            | Les voyages. Les loisirs   | 3       |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          |                                               |  |
|                              |                            |         |                                                                                                                         |                      |                        |          |                                               |  |
|                              | <b>Всего за семестр:</b>   |         |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          |                                               |  |
| 2                            | Les fêtes en France        | 4       |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          |                                               |  |
|                              |                            |         |                                                                                                                         |                      |                        |          |                                               |  |
|                              |                            |         |                                                                                                                         |                      |                        |          |                                               |  |
|                              |                            |         |                                                                                                                         |                      |                        |          |                                               |  |
|                              | <b>Всего за семестр:</b>   |         |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          |                                               |  |
| <b>Итого часов за 1 год:</b> |                            |         |                                                                                                                         | 4                    | 140                    |          |                                               |  |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

После изучения темы семестра проводятся лексико-грамматические задания по изученному материалу.

1) Собеседование по следующим темам:

Английский язык

|                            |
|----------------------------|
| Физические качества        |
| Техника движения           |
| Психологическая подготовка |
| Травмы                     |
| Тренировка                 |
| Питание                    |

### Немецкий язык

|                                                             |
|-------------------------------------------------------------|
| Was ist Sport? Wie betreibe ich Sport?                      |
| Die Bedeutung des Sports. Warum treiben die Menschen Sport? |
| Sport in Deutschland. Der deutsche Bund                     |
| Sportlehrer. Wie heißt Sportlehrer sein?                    |
| Meine Universität. Mein Studium.                            |
| Mein Training                                               |
| Die berühmtesten Sportler der Welt.                         |
| Sportarten                                                  |
| Sommersport                                                 |
| Wintersport                                                 |
| Olympische Spiele                                           |

### Французский язык

|                            |
|----------------------------|
| Les activités quotidiennes |
| Les loisirs                |
| Les fêtes en France        |
| Les vacances               |
| La culture gastronomique   |
| Les magasins               |
| Les voyages                |

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### **а) Основная литература:**

1. [Самойлова, И.В. Иностранный язык в сфере профессиональных коммуникаций : учебное пособие / И.В. Самойлова .— Пенза : ПГАУ, 2022 .— 83 с. \(https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=810127\).](https://lib.rucont.ru/liti/tool?goto=810127)

### **б) Дополнительная литература:**

1. Хрячкова, Л. А. Иностранный язык профессионального общения (Немецкий язык)=DEUTSCH ALS FACHSPRACHE : учебное пособие : [16+] / Л. А. Хрячкова, М. В. Попова, С. В. Полозова ; науч. ред. Е. А. Чигирин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2018. – 117 с. : ил (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=561368>).



2. Иностранный язык профессионального общения (английский язык) : учебное пособие / И. Б. Кошеварова, Е. Н. Мирошниченко, Е. А. Молодых [и др.] ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2018. – 141 с. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=488007>).

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- 1) <http://www.finec.ru>
- 2) <http://www.ralf-kinas.de/index.html>
- 3) <http://www.ralf-kinas.de/online.htm>
- 4) <http://www.saunalahti.fi/~michi1/uebungen/gra.htm>
- 5) <http://webgerman.com/http://class.georgiasouthern.edu/german/grammar/grammar.htm>
- 6) [www.tagesschau.de](http://www.tagesschau.de)
- 7) [www.welt.de](http://www.welt.de)
- 8) [www.bild.de](http://www.bild.de)
- 9) [www.berlinonline.de](http://www.berlinonline.de)
- 10) [www.wortschatz.uni-leipzig.de](http://www.wortschatz.uni-leipzig.de)
- 11) [www.bpb.de](http://www.bpb.de)
- 12) <http://www.textlog.de>
- 13) [www.multitran.ru](http://www.multitran.ru)
- 14) <http://dict.leo.org/>
- 15) <http://www.dict.cc/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– лицензионное программное обеспечение:

- 1) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

–Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).

–Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1)Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система ([fgosvo.ru](http://fgosvo.ru)).

2)Издательский дом «Медиа Сфера» - электронный образовательный ресурс ([mediasphera.ru](http://mediasphera.ru)).

3)Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).

4)Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система ([infosport.ru](http://infosport.ru)).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1)Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).

2)Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных ([insportexpo.com](http://insportexpo.com)).

3)Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)).

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска, магнитофон.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «ФТД.04 Профессиональный иностранный язык (английский, немецкий, французский)» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная формы обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики\_  
Сроки изучения дисциплины (модуля): \_\_3,4 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: зачет/зачет

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 3 семестр | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|--------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1. | Выступление по теме Физические качества                            |                  | 10                         |
| 2. | Выступление по теме Техника движения                               |                  | 10                         |
| 3. | Выступление по теме Психологическая подготовка                     |                  | 10                         |
| 4. | Лексико-грамматический тест №1                                     |                  | 10                         |
| 5. | Работа на занятиях                                                 |                  | 40                         |
| 6. | Зачет                                                              |                  | 20                         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                       |                  | <b>100 баллов</b>          |

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 4 семестр | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup> | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Выступление по теме Травмы                                         | 2 неделя                                                          | 10                         |
| 2 | Выступление по теме Тренировка                                     | 4 неделя                                                          | 10                         |
| 3 | Выступление по теме Питание                                        | 6 неделя                                                          | 10                         |
| 4 | Лексико-грамматический тест №2                                     | 7 неделя,<br>10 неделя                                            | 10                         |
| 5 | Работа на занятиях                                                 | В течение семестра                                                | 40                         |
| 6 | Зачет                                                              |                                                                   | 20                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                       |                                                                   | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

---

| № | Виды текущего контроля успеваемости     | Максимально<br>е кол-во<br>баллов |
|---|-----------------------------------------|-----------------------------------|
|   | Выступление по теме Физические качества | 10                                |
|   | Выступление по теме Тренировка          | 10                                |
|   | Выступление по теме Питание             | 10                                |
|   | Выступление по теме Травмы              | 10                                |
|   | Лексико-грамматический тест №1,2        | 30                                |
|   |                                         |                                   |
|   |                                         |                                   |

### Немецкий язык

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 3 семестр              | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1. | Выступление по теме Was ist Sport? Wie betreibe ich Sport?                      |                  | 10                         |
| 2. | Выступление по теме Die Bedeutung des Sports. Warum treiben die Menschen Sport? |                  | 10                         |
| 3. | Выступление по теме Sport im Deutschland. Der deutsche Bund                     |                  | 10                         |
| 4. | Выступление по теме Sportlehrer. Wie heißt Sportlehrer sein                     |                  | 10                         |
| 5. | Выступление по теме Meine Universität. Mein Studium                             |                  | 10                         |
| 6. | Выступление по теме Mein Training                                               |                  | 10                         |
| 7. | Лексико-грамматический тест №1                                                  |                  | 10                         |
| 8. | Работа на занятиях                                                              |                  | 10                         |
| 9. | Зачет                                                                           |                  | 20                         |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                    |                  | <b>100 баллов</b>          |

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 4 семестр | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1 | Выступление по теме Die berühmtesten Sportler der Welt.            |                  | 10                         |
| 2 | Выступление по теме Sportarten                                     |                  | 10                         |
| 3 | Выступление по теме Sommersport                                    |                  | 10                         |
| 4 | Выступление по теме Wintersport                                    |                  | 10                         |
| 5 | Выступление по теме Olympische Spiele                              |                  | 10                         |
| 6 | Лексико-грамматический тест №2                                     |                  | 10                         |
| 7 | Работа на занятиях                                                 |                  | 20                         |
| 6 | Зачет                                                              |                  | 20                         |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                       |                  | <b>100 баллов</b>          |

### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                             | Максимально<br>е кол-во<br>баллов |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|   | Выступление по теме Was ist Sport? Wie betreibe ich Sport?                      | 10                                |
|   | Выступление по теме Die Bedeutung des Sports. Warum treiben die Menschen Sport? | 10                                |
|   | Выступление по теме Sport im Deutschland. Der deutsche Bund                     | 10                                |
|   | Выступление по теме Die berühmtesten Sportler der Welt                          | 10                                |

|  |                                         |    |
|--|-----------------------------------------|----|
|  | <i>Лексико-грамматический тест №1,2</i> | 30 |
|  |                                         |    |
|  |                                         |    |

### **Французский язык**

| <b>№</b> | <b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 3 семестр</b> | <b>Сроки проведения</b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 1.       | Выступление по теме <i>Le sactivitésquotidiennes</i>                      |                         | 10                                |
| 2.       | Выступление по теме <i>Le sloisirs</i>                                    |                         | 10                                |
| 3.       | Выступление по теме <i>Le sfêtesenFrance</i>                              |                         | 10                                |
| 4.       | Выступление по теме <i>Le svacances</i>                                   |                         | 10                                |
| 5.       | <i>Лексико-грамматический тест №1</i>                                     |                         | 10                                |
| 6.       | <i>Работа на занятиях</i>                                                 |                         | 30                                |
| 7.       | <b>Зачет</b>                                                              |                         | 20                                |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                              |                         | <b>100 баллов</b>                 |

| <b>№</b> | <b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 4 семестр</b> | <b>Сроки проведения</b> | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 1        | Выступление по теме <i>Laculturegastronomique</i>                         |                         | 10                                |
| 2        | Выступление по теме <i>Le smagasins</i>                                   |                         | 10                                |
| 3        | Выступление по теме <i>Le svoyages</i>                                    |                         | 10                                |
| 4        | <i>Лексико-грамматический тест №2</i>                                     |                         | 10                                |
| 5        | <i>Работа на занятиях</i>                                                 |                         | 40                                |
| 6        | <b>Зачет</b>                                                              |                         | 20                                |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                              |                         | <b>100 баллов</b>                 |

### *Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| <b>№</b> | <b>Виды текущего контроля успеваемости</b>           | <b>Максимальное кол-во баллов</b> |
|----------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|          | Выступление по теме <i>Le sactivitésquotidiennes</i> | 20                                |
|          | Выступление по теме <i>Laculturegastronomique</i>    | 10                                |
|          | <i>Лексико-грамматический тест №1,2</i>              | 40                                |
|          |                                                      |                                   |

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

| Набранные баллы                    | <51                      | 51-60 | 61-67                  | 68-84       | 85-93        | 94-100 |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| Словесно-цифровое выражение оценки | 2<br>Неудовлетворительно |       | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F                        | E     | D                      | C           | B            | A      |

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

| Набранные баллы                    | <51        | 51-60 | 61-67   | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|------------------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено |       | Зачтено |       |       |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F          | E     | D       | C     | B     | A      |

##### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

| Набранные баллы      | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|----------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| Оценка по шкале ECTS | F   | E     | D     | C     | B     | A      |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



Социально-гуманитарный факультет  
Кафедра иностранных языков и лингвистики

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФТД.04 Иностранный язык (профессиональный)»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*.

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля):**

Очная форма обучения составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 3,4 семестры**3.Цель освоения дисциплины (модуля):**

Цель освоения дисциплины (модуля) **Профессиональный иностранный (английский, немецкий, французский)** является повышение уровня практического владения иностранным языком для активного его применения в профессиональном общении. Выпускник вуза должен обладать уровнем коммуникативной компетенции для решения социально-коммуникативных задач в профессиональной деятельности при общении с зарубежными партнерами, а также для дальнейшего самообразования.

**4.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина **Профессиональный иностранный язык(английский, немецкий, французский)** является общеобразовательной дисциплиной и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык».

**5.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                            | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                           |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                        | 3                                              |
| УК 4                                                          | <i>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</i> | 3                                              |
| Индикатор знаний (знает)                                      | УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации                             | 4                                              |
| Индикатор умений (умеет)                                      | УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)     |                                                |



|                             |                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Индикатор навыков (владеет) | УК-4.3. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) |  |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## 6. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

### Английский язык

| №                        | Раздел дисциплины (модуля)                                            | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                      |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                          |                                                                       |         | Занятия лекционного                                                                                                     | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                        | Физические качества<br>Техника движения<br>Психологическая подготовка | 3       |                                                                                                                         | 2                    | 50                     |          |                                               |
| 2                        | Тест №1                                                               | 3       |                                                                                                                         |                      | 20                     |          |                                               |
| 3                        | <b>Итого часов за семестр</b>                                         |         |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          | <b>зачет</b>                                  |
| 4                        | Травмы Тренировка<br>Питание                                          | 4       |                                                                                                                         | 2                    | 50                     |          |                                               |
| 5                        | Тест №2                                                               | 4       |                                                                                                                         |                      | 20                     |          |                                               |
|                          |                                                                       |         |                                                                                                                         |                      |                        |          |                                               |
|                          | <b>Итого часов за семестр</b>                                         |         |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          | <b>зачет</b>                                  |
|                          |                                                                       |         |                                                                                                                         |                      |                        |          |                                               |
| <b>Итого часов: 144ч</b> |                                                                       |         |                                                                                                                         | 4                    | 140                    |          |                                               |

### Немецкий язык

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                      |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|----------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
|   |                            |         |                                                                                                                         |                      |                        |          |                                               |

|                          |                                                                                |   |  |   |     |  |              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----|--|--------------|
| 1                        | Was ist Sport? Wie betreibe ich Sport? Sport im Deutschland. Der deutsche Bund | 3 |  | 2 | 50  |  |              |
| 2                        | Тест №1                                                                        | 3 |  |   | 20  |  |              |
| 3                        | <b>Итого часов за семестр</b>                                                  |   |  | 2 | 70  |  | <b>зачет</b> |
| 4                        | Sportlehrer. Wie heißt Sportlehrer sein? Mein Training                         | 4 |  | 2 | 50  |  |              |
| 5                        | Тест №2                                                                        | 4 |  |   | 20  |  |              |
|                          | <b>Итого часов за семестр</b>                                                  |   |  | 2 | 70  |  | <b>зачет</b> |
| <b>Итого часов: 144ч</b> |                                                                                |   |  | 4 | 140 |  |              |

## Французский язык

| №                            | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                      |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |  |
|------------------------------|----------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|--|
|                              |                            |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |  |
| 1                            | Les voyages. Les loisirs   | 3       |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          |                                               |  |
|                              |                            |         |                                                                                                                         |                      |                        |          |                                               |  |
|                              | <b>Всего за семестр:</b>   |         |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          | <b>Зачет</b>                                  |  |
| 2                            | Les fêtes en France        | 4       |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          |                                               |  |
|                              |                            |         |                                                                                                                         |                      |                        |          |                                               |  |
|                              |                            |         |                                                                                                                         |                      |                        |          |                                               |  |
|                              | <b>Всего за семестр:</b>   |         |                                                                                                                         | 2                    | 70                     |          | <b>зачет</b>                                  |  |
| <b>Итого часов за 1 год:</b> |                            |         |                                                                                                                         | 4                    | 140                    |          |                                               |  |

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»»**



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФТД.05 Кинезиотейпирование в спорте»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составитель:

Еремин Даниил Николаевич, преподаватель кафедры «Физической  
реабилитации и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-  
Серазини»

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Кинезиотейпирование в спорте» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ кинезиотейпирования в спорте, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра по спортивной подготовки в избранном виде спорта. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, специфику видов спорта. Образовательная деятельность по дисциплине «Кинезиотейпирование в спорте» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

## **2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)**

«Кинезиотейпирование в спорте» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 1 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теоритико-методические основы физического воспитания, теоретико–методологических основ лечебной физической культуры и физической реабилитации. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина «Кинезиотейпирование в спорте» является одной из фундаментальных теоретическо-практических дисциплин для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в ДЮСШ, спортивных командах, фитнес-центрах.

Преподавание дисциплины «Кинезиотейпирование в спорте и реабилитации» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

**3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                     | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                    |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                 | 3                                              |
| <b>ОПК-10</b>                                                 | Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма                                                                                                                                   | 9                                              |
| ОПК-10.1.                                                     | Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи |                                                |
| ОПК-10.2.                                                     | Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь                    |                                                |

**4.Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов.

| № | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                    | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                      |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1 | <b>Основы тейпирования:</b><br>- История создания методики кинезиотейпирования;<br>- Цвета тейпов и принципы работы с ними;<br>- Свойства кинезиотейпа;<br>- Анатомия и терминология | 9       | 1                                                                                                                       | 1                         | 10                     |          |                                               |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |    |    |              |  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|----|--------------|--|
|                        | тейпирования;<br>- Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.<br><b>Механизм действия кинезиотейпов:</b><br>- Физиологический механизм;<br>- Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.                                                                                                                                                                                                   |   |   |    |    |              |  |
| 2                      | <b>Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:</b><br>- Подготовка кожи к тейпированию;<br>- Нанесение и удаление тейпов;<br>- Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.<br><b>Основные техники методики тейпирования:</b><br>- Мышечное тейпирование;<br>- Корректирующие техники;<br>- Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания | 9 | 1 | 1  | 22 |              |  |
| <b>Итого часов: 36</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | 2 | 32 |    | <b>Зачет</b> |  |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Типирование в спорте и реабилитации».

Вопросы для устного ответа и собеседования:

1. История возникновения методики тейпирования.
2. Цвета тейпов и принципы работы с ними, особенности цветотерапии.
3. Виды и свойства тейпов, отличия.
4. Терминология тейпирования. Анатомия тейпирования.
5. Показания к применению методики тейпирования. Области медицины, в которых показано применение данной методики.

6. Противопоказания к применению методики тейпирования.
  7. Механизм действия кинезиотейпов. Физиологический механизм. проприоцептивный.
  8. Основные правила работы с аппликациями в тейпировании.
  9. Подготовка кожи к тейпированию. Нанесение и удаление тейпов
- Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.
10. Основные техники методики тейпирования.
  11. Мышечное тейпирование и его особенности.
  12. Методика ингибиции мышц, особенности нанесения аппликаций.
  13. Методика фасциатации мышц, особенности нанесения аппликаций.
  14. Корригирующие техники тейпирования в спорте и реабилитации.
  15. Механическая коррекция, особенности нанесения аппликации.
  16. Степени натяжений аппликаций, основные виды полосок кинезиотейпов.
  17. Фасциальная коррекция, особенности нанесения аппликации.
  18. Послабляющая коррекция, особенности нанесения аппликации.
  19. Связочная/сухожильная коррекция, особенности нанесения аппликации.
  20. Функциональная коррекция, особенности нанесения аппликации.
  21. Лимфатическая коррекция, особенности нанесения аппликации.
  22. Особенности применения сложных техник аппликаций.
  23. Виды тейпирования. Медицинское тейпирование, кинезиотейпирование, атлетическое тейпирование.
  24. Особенности тейпирования в спорте.
  25. Особенности тейпирования в реабилитации.
  26. Техника тейпирования мышц шеи.
  27. Техника тейпирования мышц верхних конечностей.
  28. Техника тейпирования мышц нижних конечностей.
  29. Техника тейпирования мышц спины.
  30. Техника тейпирования мышц брюшной полости.
  31. Техника тейпирования мышц груди.
  32. Тейпирование в спорте на различных этапах подготовки.
  33. Особенности тейпирования в единоборствах.
  34. Особенности тейпирования в циклических видах спорта.
  35. Особенности тейпирования в сложно-координационных видах спорта.
  36. Тейпирование при патологиях ССС.
  37. Тейпирования при травмах и заболеваниях ОДА.
  38. Тейпирование при патологиях ДС.
  39. Тейпирование при патологиях нервной системы.



#### 40. Тейпирование при патологиях ЖКТ.

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.**

#### а) Основная литература:

1. Тучков, В. Е. Кинезиотейпирование в спорте : учебно-методическое пособие / И. В. Стрельникова, И. А. Суздалева; В. Е. Тучков .— Малаховка : МГАФК, 2016 .— 85 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/772233>).

2. Меленина, А. Д. Методика физической реабилитации с использованием кинезиотейпирования после оперативного лечения травм ахиллова сухожилия у спортсменов циклических видов спорта : [16+] / А. Д. Меленина ; Смоленский государственный университет спорта, Факультет физической культуры и оздоровительных технологий, Кафедра анатомии и биомеханики. – Смоленск : б.и., 2022. – 79 с. : ил., табл., диагр., граф. (<https://lib.rucont.ru/efd/641237>).

#### б) Дополнительная литература:

1. Касаткин, М.С. Основы спортивного тейпирования : учеб. пособие для обучающихся по основ. проф. образоват. прогр. высш. образования - прогр. ординатуры по спец. "Лечеб. физкультура и спортив. медицина" : рек. Координац. советом по обл. образования "Здравоохранение и мед. науки" / М.С. Касаткин, Е.Е. Ачкасов ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования, Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И.М. Сеченова, М-во здравоохранения РФ. - М.: Спорт, 2016. - 116 с.: ил. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=691896>).

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1) Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2) Всемирная организация здравоохранения. Профессиональная база данных – [www.who.int.ru](http://www.who.int.ru)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– лицензионное программное обеспечение:

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

- 3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

*–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы*

**Электронные библиотечные системы:**

- [Электронная библиотечная система РУКОНТ \(https://lib.rucont.ru/search\)](https://lib.rucont.ru/search).
- [Университетская библиотека Онлайн \(http://biblioclub.ru\)](http://biblioclub.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

- 1)[Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\)](http://informio.ru).
- 2)[Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации \(emir.gov.ru\)](http://emir.gov.ru).
- 3)[Федеральный портал Российское образование – информационная система \(edu.ru\)](http://edu.ru)
- 4)[Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система \(garant.ru\)](http://garant.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

- 1)[Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\)](http://informio.ru).
- 2)[Национальная электронная библиотека \(rusneb.ru\)](http://rusneb.ru).
- 3)[Атлас анатомии человека \(anatomy\\_atlas.academic.ru\)](http://anatomy_atlas.academic.ru).

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1. Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Кинезиотейпирование в спорте для обучающихся тренерского факультета 5 курса заочной формы обучения, направления подготовки 49.03.04 Спорт Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная формы обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физической реабилитации и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.

Сроки изучения дисциплины: 9 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| №  | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                                          | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1  | <i>Выступление на семинаре «История создания методики тейпирования»</i>                                           |                  | 3                          |
| 2  | <i>Выступление на семинаре «Основы тейпирования. Основы тейпирования в спорте и реабилитации»</i>                 |                  | 3                          |
| 3  | <i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Основные правила работы с аппликациями в тейпировании»</i>     |                  | 5                          |
| 4  | <i>Написание реферата по темам раздела «Тейпирование в спорте и реабилитации»</i>                                 |                  | 15                         |
| 5  | <i>Контрольная работа по разделу «Основные техники методики тейпирования»</i>                                     |                  | 15                         |
| 6  | <i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Методика нанесения аппликаций при ингибиции и фацилидации»</i> |                  | 8                          |
| 7  | <i>Выступление на семинаре «Виды корригирующих техник»</i>                                                        |                  | 6                          |
| 8  | <i>Презентация по изучаемым разделам дисциплины</i>                                                               |                  | 5                          |
| 9  | <i>Посещение занятий</i>                                                                                          |                  | 10<br>(1ч=0,146)           |
| 10 | <i>Выступление на семинаре «История создания методики тейпирования»</i>                                           |                  | 3                          |
|    | <b>Зачёт</b>                                                                                                      |                  | <b>30</b>                  |
|    | <b>ИТОГО</b>                                                                                                      |                  | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | <i>Контрольная работа по разделу по разделу «Основной механизм</i> | 5                          |

|   |                                                                      |    |
|---|----------------------------------------------------------------------|----|
|   | <i>действия тейпов»</i>                                              |    |
| 2 | <i>Выступление на семинаре «Корректирующие техники тейпирования»</i> | 10 |
| 3 | <i>Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом</i>        | 10 |
| 4 | <i>Дополнительное тестирование по теме «Мышечное тейпирование»</i>   | 5  |
| 5 | <i>Написание реферата по теме «Тейпирование при патологии ОДА»</i>   | 10 |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

|                                    |            |       |         |       |       |        |
|------------------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| Набранные баллы                    | <51        | 51-60 | 61-67   | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено |       | Зачтено |       |       |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F          | E     | D       | C     | B     | A      |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФТД.05 Кинезиотейпирование в спорте»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 1 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 9 семестр

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ кинезиотейпирования в спорте, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра по спортивной подготовки в избранном виде спорта. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, специфику видов спорта. Образовательная деятельность по дисциплине «Кинезиотейпирование в спорте» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                     | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                    |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                 | 3                                              |
| <b>ОПК-10</b>                                                 | Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма                                                                                                                                   | 9                                              |
| ОПК-10.1.                                                     | Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи |                                                |
| ОПК-10.2.                                                     | Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь                    |                                                |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

| №                      | Раздел дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1                      | <b>Основы тейпирования:</b><br>- История создания методики кинезиотейпирования;<br>- Цвета тейпов и принципы работы с ними;<br>- Свойства кинезиотейпа;<br>- Анатомия и терминология тейпирования;<br>- Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.<br><b>Механизм действия кинезиотейпов:</b><br>- Физиологический механизм;<br>- Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.              | 9       | 1                                                                                                                       | 1                         | 10                     |          |                                               |
| 2                      | <b>Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:</b><br>- Подготовка кожи к тейпированию;<br>- Нанесение и удаление тейпов;<br>- Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.<br><b>Основные техники методики тейпирования:</b><br>- Мышечное тейпирование;<br>- Корректирующие техники;<br>- Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания | 9       | 1                                                                                                                       | 1                         | 22                     |          |                                               |
| <b>Итого часов: 36</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 32                     |          | <b>Зачет</b>                                  |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики компьютерного спорта и прикладных  
компьютерных технологий**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФТД.06 Цифровая трансформация спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составитель:

Новоселов Михаил Алексеевич к.п.н., доцент кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий;

Талан Алексей Сергеевич к.х.н., доцент кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий;

Сложеникин Артем Константинович старший преподаватель кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий;

Залилов Максим Айратович старший преподаватель кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий;

Чигров Андрей Сергеевич преподаватель кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий.

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины ФТД.06 «Цифровая трансформация спорта» является освоение технологий цифровизации отрасли физическая культура и спорт, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Дополнительно отмечается, дисциплина проводится форме практической подготовки с использованием персональных компьютеров. Язык обучения: русский

## **2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)**

В середине 2017 года была принята государственная программа “Цифровая экономика Российской Федерации”, одной из основных целей которой является создание экосистемы цифровой экономики Российской Федерации, в которой данные в цифровой форме являются ключевым фактором производства во всех сферах социально-экономической деятельности. Появились новые термины: “цифровизация”, “цифровые технологии”, “цифровая трансформация”.

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в качестве одной из национальных целей отмечено «обеспечение ускоренного внедрения цифровых технологий в экономике и социальной сфере». В соответствии с названным Указом в рамках Национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации» разработан Федеральный проект «Кадры для цифровой экономики» для обеспечения экономики достаточным количеством человеческих ресурсов, обладающих компетенциями, необходимыми для нового века цифровых технологий и экономики знаний и данных.

Новые экономические и технологические условия требуют создания и реализации подходов по содействию гражданам в освоении ключевых компетенций цифровой экономики, обеспечении массовой цифровой грамотности и персонализации образования. В этом отношении подготовка кадров, обладающих цифровыми компетенциями в отрасли “Физическая культура и спорт” не является исключением. И в Ведомственной программе цифровой трансформации Министерства спорта Российской Федерации на 2021-2023 годы предусмотрено создание единой цифровой платформы ГИС «Физическая культура и спорт» (ГИС ФКиС), а также создание программ обучения пользователей внедряемых цифровых государственных функций и ресурсов на базе ГИС ФКиС с объемом финансирования 12 млн. рублей ежегодно.

Дисциплина «Цифровая трансформация спорта» входит в группу факультативных дисциплин.

Дисциплина логически и методически связана с другими дисциплинами учебного плана, в частности ей предшествуют: информационные технологии в сфере физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения видам спорта, теория спорта, физическая культура и спорт, теория и методика обучения видам спорта.

Дисциплины, для которых освоение дисциплины «Цифровая трансформация спорта» необходимо как предшествующее в соответствии с этапами формирования компетенций: правовые основы профессиональной деятельности, технология спортивной тренировки в избранном виде спорта, профессионально-спортивное совершенствование.

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                 |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                              | 3                                              |
| 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     | 6                                              |
| УК-2.1                                                        | Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения |                                                |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов

| №               | Раздел дисциплины                                                                       | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                 |                                                                                         |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1               | Нормативно-правовые основы цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт» | 6       | 2                                                                                                                       | -                         | 10                     |          |                                               |
| 2               | Цифровые технологии в практике спорта                                                   | 6       | -                                                                                                                       | -                         | 10                     |          |                                               |
| 3               | Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт»                             | 6       | -                                                                                                                       | 2                         | 12                     |          |                                               |
| Итого часов: 36 |                                                                                         |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 32                     |          | Зачет                                         |

#### 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

##### 5.2. Перечень примерных вопросов к зачету

1. Цели и основные задачи дисциплины «Цифровая трансформация отрасли «Физическая культура и спорт».

2. Основные понятия цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт».

3. Дать представление о Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы

4. Дать представление о Программе "Цифровая экономика Российской Федерации"

5. Дать представление о Федеральном законе N 273-ФЗ "Об образовании

в Российской Федерации" с точки зрения цифровизации отрасли Физическая культура и спорт.

6. Дать представление о Федеральном законе N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" с точки зрения цифровизации отрасли.

7. Представить функционал единой цифровой платформ ГИС «Физическая культура и спорт»

8. Цифровизация избранного вида спорта

9. Предпосылки цифровизации отрасли Физическая культура и спорт

10. Нелинейная цифровизация видов спорта

11. Цифровые технологии в спортивной подготовке в избранном виде спорта

12. Цифровые технологии в организации и проведении спортивных соревнований в избранном виде спорта.

5.3. Перечень требований к презентации

1. Слайд 1 – титул (информация об авторе и организации, где выполнялась работа)

2. Слайд 2- цифровые технологии в структуре спортивной подготовки

3. Слайд 3- цифровые технологии в организации и проведении соревнований

4. Слайд 4- цифровые технологии в судействе

5. Слайд 5- цифровые технологии в научных исследованиях

6. Слайд 6- цифровые технологии в подготовке кадров

7. Слайд 7 – Выводы

5.4. Практическое задание в единой цифровой платформе ГИС «Физическая культура и спорт»

Выполнение задания включает в себя три этапа:

Этап 1. Ознакомление с функционалом платформы.

Этап 2. Выполнение практической работы по вводу исходных данных, редактирования данных, поиска и составления отчетов (с учетом специфики профессиональной деятельности: тренеры, руководители физкультурно-спортивных организаций, руководители органов исполнительной власти различного уровня)

Этап 3. Выполнение практической работы по вводу исходных данных, редактирования данных, поиска и составления отчетов по избранному виду спорта (с учетом специфики профессиональной деятельности: тренеры, руководители физкультурно-спортивных организаций, руководители органов исполнительной власти различного уровня)

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.**

### **а)Основная литература:**

1.Новоселов, М.А. Видеоанализ в спорте на основе технологий Dartfish : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / М.А. Новоселов .— Москва : РГУФКСМиТ, 2015 .— 46 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/373484>).

### **б)Дополнительная литература:**

1.Соловьева, Е.В. Информационные технологии в профессиональной деятельности : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / М.А. Новоселов; Е.В. Соловьева .— Москва : РГУФКСМиТ, 2015 .— 101 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/373487>).

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Цифровая трансформация спорта: текущее состояние и проблематика – [www.sportsoft.ru](http://www.sportsoft.ru)

3)Цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта – [www.science-education.ru](http://www.science-education.ru)

4)Цифровизация и образование: чему и как учить специалистов спортивной индустрии - [www.daily.hse.ru](http://www.daily.hse.ru)

г)Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–лицензионное программное обеспечение:

- 1)Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2)Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3)Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4)Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5)Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

### **Электронные библиотечные системы:**

- Электронная библиотечная система РУКОНТ (<https://lib.rucont.ru/search>).
- Университетская библиотека Онлайн (<http://biblioclub.ru>).

### **Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

- 1) Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2) Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система ([garant.ru](http://garant.ru)).
- 3) Стратегическое направление в области цифровой трансформации физической культуры и спорта до 2030 года ([static.government.ru](http://static.government.ru)).
- 4) Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)).
- 5) Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных ([sportrf.gov.ru](http://sportrf.gov.ru)).
- 6) Все симуляторы ([playground.ru](http://playground.ru)).
- 7) Компьютерные игры. Симуляторы ([all-pc-games.ru](http://all-pc-games.ru)).
- 8) Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных ([sportrf.gov.ru](http://sportrf.gov.ru)).
- 9) Департамент цифровой трансформации и стратегического развития Минспорта России ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)).

### **Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

- 1) Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).
- 2) Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных ([sportrf.gov.ru](http://sportrf.gov.ru)).
- 3) Все симуляторы ([playground.ru](http://playground.ru)).
- 4) Компьютерные игры. Симуляторы ([all-pc-games.ru](http://all-pc-games.ru)).
- 5) Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных ([sportrf.gov.ru](http://sportrf.gov.ru)).

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 409.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран,

аудиоколонки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине ФТД.06 Цифровая трансформация спорта для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                       | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов    |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------|
| 1 | Опрос. Нормативно-правовые основы цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт» |                  | 15<br>(Отл-15, хор-11, уд-7)  |
| 2 | Презентация. Цифровые технологии в практике спорта                                             |                  | 15<br>(Отл-15, хор-11, уд-7)  |
| 3 | Практическая работа. Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт»               |                  | 40<br>(Отл-40, хор-34, уд-28) |
| 6 | Посещение занятий                                                                              |                  | 10                            |
| 7 | Зачёт                                                                                          |                  | 20                            |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                   |                  | <b>100 баллов</b>             |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                                                                                   | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Подготовка презентации по пропущенной теме занятия (не более одной в семестр)                                                                         | 5                          |
| 2 | Устный ответ по пропущенной теме занятия                                                                                                              | 5                          |
| 3 | Подготовка видеоролика до 1 мин с представлением компьютерного симулятора [в титрах указывается вуз, кафедра, ФИО автора] (не более одного в семестр) | 10                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из

списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

#### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

##### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

|                                    |            |       |         |       |       |        |
|------------------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| Набранные баллы                    | <51        | 51-60 | 61-67   | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено |       | Зачтено |       |       |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F          | E     | D       | C     | B     | A      |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики компьютерного спорта и прикладных  
компьютерных технологий**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФТД.06 Цифровая трансформация спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: заочная  
Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1 зачетную единицу.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** заочная форма обучения- 6 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины.** Целью освоения дисциплины ФТД.06 «Цифровая трансформация спорта» является освоение технологий цифровизации отрасли физическая культура и спорт, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                 |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                              | 4                                              |
| УК-2                                                          | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений     | 6                                              |
| УК-2.1                                                        | Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения |                                                |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

| №               | Раздел дисциплины                                                                       | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                 |                                                                                         |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1               | Нормативно-правовые основы цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт» | 6       | 2                                                                                                                       | -                         | 10                     |          |                                               |
| 2               | Цифровые технологии в практике спорта                                                   | 6       | -                                                                                                                       | -                         | 10                     |          |                                               |
| 3               | Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт»                             | 6       | -                                                                                                                       | 2                         | 12                     |          |                                               |
| Итого часов: 36 |                                                                                         |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 32                     |          | Зачет                                         |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФТД.07 Иностранный язык в научной сфере (английский, немецкий)»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составители:

Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент\_кафедры иностранных языков и лингвистики

Переверзева Наталья Александровна, к.ф.н, доцент\_кафедры иностранных языков и лингвистики

### 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Иностранный язык в научной сфере** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

### 2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина является **Иностранный язык в научной сфере** общеобразовательной дисциплиной и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык». Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                            | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                           |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                        | 3                                              |
| УК 4                                                          | <i>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</i> | 9                                              |
| Индикатор знаний (знает)                                      | УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации                             |                                                |
| Индикатор                                                     | УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную                                                                                                 | 10                                             |



|                |                                                                                             |  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| умений (умеет) | и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) |  |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетные единицы**, 144 академических часа

##### Английский язык

| №                 | 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.                | Научная терминология на иностранном языке                               | 9       |                                                                                                                         | 2                         | 70                     |          |                                               |
| 2.                | Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке | 10      |                                                                                                                         | 2                         | 70                     |          | зачет                                         |
|                   |                                                                         |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| Итого часов: 144ч |                                                                         |         |                                                                                                                         | 4                         | 140                    |          |                                               |

##### Немецкий язык

| №                 | 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.                | Научная терминология на иностранном языке                               | 9       |                                                                                                                         | 2                         | 70                     |          |                                               |
| 2.                | Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке | 10      |                                                                                                                         | 2                         | 70                     |          | зачет                                         |
|                   |                                                                         |         |                                                                                                                         |                           |                        |          |                                               |
| Итого часов: 144ч |                                                                         |         |                                                                                                                         | 4                         | 140                    |          |                                               |

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

**VARIANT 1**

**I. Выберите правильный вариант ответа:**

1. I graduated ... Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism last year.

- a) - ;      b) out of ;      c) from;      d) in

2. Physical education makes a great ... to the all-round development and education of people.

- a) approach; b) contribution; c) enjoyment; d) promotion

3. .... must be regular, enjoyable, vigorous and suited for the individual.

- a) exercise;    b) health;      c) system;      d) education

4. Sport provides .... for satisfying our needs, like need for movement, need for publicity, need for excitement, need for competition, as well as need for physical skills.

- a) science;    b) opportunities; c) information; d) culture

5. The purpose of physical education and sport is ... everyone's life-style.

- a) to study;    b) to train;      c) to grow;      d) to improve

6. He insisted on .... the research.

- a) me doing;    b) my doing;      c) me to have done; d) me to do

7. New sports facilities ... near our University now.

- a) to build;      b) have built;    c) are building; d) are being built

8. They saw their coach ... the gym.

- a) enter;                    b) to enter;            c) entered;            d) to have entered

9. Sociological aspects of modern sports were among the main topics .... at the International Scientific Congress.

- a) discussing; b) to be discussed; c) to discuss; d) discussed

10. The team was reported ... the championship.

- a) to have won; b) won; c) winning; d) being won

II. Прочитайте текст и выберите соответствующие тексту утверждения (+; - )

### PHYSICAL EDUCATION AND SPORT – A DYNAMIC FIELD

Physical education and sport programs are in constant demand today and will enjoy a dynamic future in the twenty-first century because these fields have the unique opportunity of potentially contributing to the improvement of everyone's quality of life. Millions of people who eagerly enroll in aerobic dance classes, join sports clubs, swim and jog regularly, bowl or participate in a multitude of other activities have already determined that these activities are fun and that they contribute to their mental, physical, and social development. These people have already joined the "wellness revolution", but others have not yet been convinced of the value of a physical active life-style. Reaching this latter group is the challenge awaiting you when you begin your physical education and sport career.

Physical education programs in the past have been described by various terms that still influence the field today. This rich heritage provides a foundation for the programs that currently exist. Understanding the definition, purposes, and objectives of physical education will help you conceptualize this field, while understanding affective, cognitive, and psychomotor objectives will ensure that you know what physical education and sport programs seek to accomplish. The objectives are related to the purposes of education. Awaiting you is a challenge to become an enthusiastic physical educator who can contribute to the wellness of others.

1. Physical education and sport programs are in no demand today.

2. Physical education and sport programs will enjoy a dynamic future in the twenty-first century.

3. Physical education and sport have the unique opportunity of potentially

contributing to the improvement of everyone's quality of life.

4. Millions of people have not determined yet that physical activities are fun and that they contribute to their mental, physical, and social development.

5. These people have already joined the "wellness revolution".

6. Others have not yet been convinced of the value of a physical active life-style.

7. Reaching this first group is the challenge awaiting you when you begin your physical education and sport career.

8. Understanding the definition, purposes, and objectives of physical education will help you conceptualize this field.

9. The objectives are not related to the purposes of education.

10. Awaiting you is a challenge to become an enthusiastic physical educator who can contribute to the wellness of others.

A. Письменная зачетная работа, предшествующая экзамену: тезисы на русском и иностранном языке по научной работе магистра. Объем – 1500 печатных знаков.

Б.

1. Сделать краткое сообщение по составленным тезисам, время подготовки – 30 минут.

2. Принять участие в беседе с преподавателем на иностранном языке по содержанию тезисов научной работы.

3. Просмотровое чтение текста объемом 800 печ.знаков. Письменное формулирование трех вопросов к тексту, письменное или устное изложение содержания текста.

### Тест 1

*Укажите буквой пропущенную форму, которую Вы считаете правильной.*

1. \_\_\_\_\_ kauft Jana für ihre Schwester? - Einen Pullover.

a) Wem b) Warum c) Wann d) Was

2. Wofür interessierst du \_\_\_\_\_ am meisten? Für Theater und Musik?

a) sich b) deiner c) mein d) dich

3. Wohnt Frau Richter \_\_\_\_\_ Hannover?

a) aus b) von c) in d) zu

4. Seine Tante hat Geburtstag. Er legt das Geschenk \_\_\_\_\_ Tisch.

- a) auf dem b) auf den c) auf der d) auf das
5. Frau Weigelt arbeitet im Büro. Sie ist \_\_\_\_\_.
- a) Übersetzerin b) Sekretärin c) Lehrerin d) Hausfrau
6. Hast du Mutti gesehen? Ja, sie ist in \_\_\_\_\_ Küche.
- a) der b) die c) das d) dem
7. Ich \_\_\_\_\_ das Buch auf den Tisch.
- a) lagen b) liege c) legen d) lege
8. Was macht Papa gerade? Er \_\_\_\_\_ sich mit Mama einen Film im Fernsehen an.
- a) sieht b) seht c) sehen d) siehst
9. Du \_\_\_\_\_ unsere Freundschaft.
- a) zerstörst b) zerstört c) zerstöre d) zerstören
10. Monika besucht uns \_\_\_\_\_ September.
- a) an b) auf c) für d) im
11. \_\_\_\_\_ Sie aus Berlin?
- a) bist b) ist c) sind d) sein
12. \_\_\_\_\_ ihr immer fleißig?
- a) Arbeite b) Arbeitet c) Arbeiten d) Arbeitest
13. Die Mutter \_\_\_\_\_ dem Kind das Gesicht.
- a) wasche b) waschen c) wascht d) wäscht
14. Verzeihung, wie \_\_\_\_\_ Ihr Name?
- a) bist b) sind c) ist d) sein
15. \_\_\_\_\_ du auch Deutsch?
- a) spricht b) sprichst c) spreche d) sprichst

*Выберите правильный вопрос к подчеркнутым словам.*

16. Die Lehrerin gibt diesem Schüler eine Vier für seine gute Antwort.
- a) Welche Note gibt die Lehrerin diesem Schüler?
- b) Wofür gibt die Lehrerin diesem Schüler eine Vier?
- c) Wem gibt die Lehrerin eine Vier?
17. Ich fahre zweimal in der Woche in die Klinik.
- a) Fahren Sie zweimal in der Woche in die Klinik?
- b) Wie oft fahren Sie in die Klinik?
- c) Wie fahren Sie in die Klinik?
18. Die Uhr zeigt die genaue Tageszeit.
- a) Welche Zeit zeigt die Uhr?
- b) Wie spät ist es?
- c) Wozu dient die Uhr?
19. Lachend liefen die Kinder zum Park.

- a) Liefen die Kinder zum Park?
- b) Wie liefen die Kinder zum Park?
- c) Was machten die Kinder?

## **Тест 2**

1. Im Herbst deckt der erste Schnee (Garten) und (Feld).
2. Ich will meine (Kenntnis) in diesem Fach erweitern.
3. Verstehst du alle (Wort) in diesem Text?
4. Alle (Mutter) wollen ihren Kindern Glück.
5. Der Redner sprach zu leise, man konnte das letzte (Wort) gar nicht hören.
6. Nennen Sie (Typ) der Pluralbildung.
7. Dieses Gebiet besitzt viele (Naturreichtum).
8. Im Zimmer meines Bruders gibt es viele (Buch), die überall liegen.
9. Unsere Stadt ist nicht besonders groß, aber hier gibt es viele (Sehenswürdigkeit).
10. (Schuler) singen in der Deutschstunde oft (Lied).
11. Viele (Mensch) haben verschiedenes (Hobby).
12. Roberts (Lieblingsfach) in der Schule sind Literatur und Deutsch.
13. Alle (Arzt)dieser Poliklinik sind sehr gute (Spezialist).
14. (Fest) gab es zu allen (Zeit) und bei allen (Volk).
15. (Tradition) und (Brauch), die in die Weihnachtszeit fallen, entwickelten sich im Laufe vieler (Jahrhundert).
16. Zur Adventszeit gehören (Weihnachtsmarkt) in vielen (Stadt).

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.**

### **а)Основная литература:**

1.Удалова, М.Ю. Английский язык (профессиональный) [Электронный ресурс] : учеб. пособие по контролю лексико-граммат. навыков по дисциплине "Иностр. яз. проф." для бакалавров ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ", обучающихся в ин-те физ. культуры и спорта, ин-те туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, гуманитар. ин-те : для всех направлений подгот./спец. РГУФКСМиТ : уровень образования - бакалавриат : рек. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Удалова М.Ю. ; М-во спорта РФ [и др.]. - Москва, 2019. (<http://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/325732.doc>).

### **б)Дополнительная литература:**

1.Английский язык для академических целей. English for Academic Purposes : учебное пособие для вузов / Т. А. Барановская, А. В. Захарова, Т. Б. Пospelова, Ю. А. Суворова ; под редакцией Т. А. Барановской. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 220 с. (<https://urait.ru/bcode/511748>).

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Издательский дом «Медиа Сфера» - [www.mediasphera.ru](http://www.mediasphera.ru)

3)Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. Информационная система — [www.fgosvo.ru](http://www.fgosvo.ru)

г)Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

—лицензионное программное обеспечение:

- 1)Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2)Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3)Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4)Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5)Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

—современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

**Электронные библиотечные системы:**

- [Образовательная платформа «Юрайт» \(https://urait.ru/\)](https://urait.ru/).
- [Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту \(Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»\) \(http://lib.sportedu.ru\)](http://lib.sportedu.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

1) Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).

2) Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система ([infosport.ru](http://infosport.ru)).

3) Федеральный портал Российское образование – информационная система ([edu.ru](http://edu.ru))

4) Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система ([garant.ru](http://garant.ru)).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

1) Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система ([informio.ru](http://informio.ru)).

2) Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных ([insportexpo.com](http://insportexpo.com)).

3) Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных ([minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru)).

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска, магнитофон.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «ФТД.07 Иностранный язык в научной сфере» для обучающихся тренерского факультета 4 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. (заочная формы обучения)

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9,10 семестр  
Форма промежуточной аттестации: **зачет**

### ІІ. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| №     | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1.1   | Выступление по теме «Наука и спорт»                                     |                  | 5                          |
| 2.2   | Выступление по теме «Научная терминология на иностранном языке»         |                  | 5                          |
| 3.3   | Выступление по теме «Тезисы, аннотация, обзор»                          |                  | 5                          |
| 4.4   |                                                                         |                  | 5                          |
| 5.5   | Выступление по теме «Инновационные спортивные технологии»               |                  | 5                          |
| 6.6   | Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке |                  | 5                          |
| 7.5   | Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 3,4                         |                  | 20                         |
| 8.6   | Домашнее чтение                                                         |                  | 10                         |
| 9.7.  | Посещение занятий                                                       |                  | 20                         |
| 10.8. | Зачет                                                                   |                  | 20                         |
|       | <b>ИТОГО</b>                                                            |                  | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости                                                | Максимальное кол-во баллов |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|   | Выступление по теме «Наука и спорт»                                                | 5                          |
|   | Выступление по теме «Научная терминология на иностранном языке»                    | 5                          |
|   | Выступление по теме «Тезисы, аннотация, обзор»                                     | 5                          |
|   | Выступление по теме «Инновационные спортивные технологии»                          | 5                          |
|   | Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском и немецком языке | 20                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

|                                    |            |       |         |       |       |        |
|------------------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| Набранные баллы                    | <51        | 51-60 | 61-67   | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено |       | Зачтено |       |       |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F          | E     | D       | C     | B     | A      |

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

|                      |     |       |       |       |       |        |
|----------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|
| Набранные баллы      | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Оценка по шкале ECTS | F   | E     | D     | C     | B     | A      |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФТД.07 Иностранный язык в научной сфере (английский, немецкий)»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта  
Уровень образования: *бакалавриат*.

Формы обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

### 1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) :

Очная форма обучения составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

### 3.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Иностранный язык в научной сфере** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

### 2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина является **Иностранный язык в научной сфере** общеобразовательной дисциплиной и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык». Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                 |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                              | 3                                              |
| УК 4                                                          | <i>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых)</i> | 9                                              |

|                          |                                                                                                                                                      |    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                          | <b>языке(ах)</b>                                                                                                                                     |    |
| Индикатор знаний (знает) | УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации                         |    |
| Индикатор умений (умеет) | УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | 10 |

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

##### Английский язык

| №                 | 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.                | Научная терминология на иностранном языке                               | 9       |                                                                                                                         | 2                         | 70                     |          |                                               |
| 2.                | Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке | 10      |                                                                                                                         | 2                         | 70                     |          | зачет                                         |
| Итого часов: 144ч |                                                                         |         |                                                                                                                         | 4                         | 140                    |          |                                               |

##### Немецкий язык

| №                 | 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                 | Научная терминология на иностранном языке                               | 9       |                                                                                                                         | 2                         | 70                     |          |                                               |
| 2                 | Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке | 10      |                                                                                                                         | 2                         | 70                     |          | зачет                                         |
| Итого часов: 144ч |                                                                         |         |                                                                                                                         | 4                         | 140                    |          |                                               |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризм**

**Кафедра спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФТД.08 Основы спортивной нутрициологии»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта  
Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Решением межфакультетского совета  
Протокол № 03-10-23 от «19» октября 2023 г.

Составитель:  
Мирошников А.Б. к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины РУС  
«ГЦОЛИФК»

### 1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины ФТД.08 Основы спортивной нутрициологии является: обучить бакалавров современным представлениям об основах спортивной нутрициологии, закономерностях питания спортсмена для повышения работоспособности; методам рационального питания для, роста силы и мышечной массы, а также, внедрению персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

### 2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина ФТД.08 Основы спортивной нутрициологии по направлению 49.03.04 Спорт относится к части ФТД. Факультативы учебного плана, изучается в 8 семестре. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Основы спортивной нутрициологии», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: Основы антидопингового обеспечения, Основы медицинских знаний и спортивная медицина, Спортивная биоэнергетика, Физиология человека, Биохимия человека, Спортивная физиология. Итогом освоения данной дисциплины является знания, умения, навыки, необходимые при сдаче ГИА.

### 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                               | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                              |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| <b>ОПК-13</b>                                                 | Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 8                                              |
|                                                               | ОПК-13.1. Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции                                                                                                     |                                                |



|  |                                                                                                                                                                        |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетная единица, 36 академических часов.

| №               | Раздел дисциплины                                                       | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                 |                                                                         |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1               | Общие принципы спортивной нутрициологии.                                | 8       | 2                                                                                                                       |                           |                        | 2        |                                               |
| 2               | Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках. | 8       |                                                                                                                         | 2                         |                        | 10       |                                               |
| 3               | Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках. | 8       |                                                                                                                         |                           |                        | 10       |                                               |
| 4               | Энергетический метаболизм спортсмена.                                   | 8       |                                                                                                                         |                           |                        | 10       |                                               |
| Итого часов: 36 |                                                                         |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 32                     |          | Зачет                                         |

#### 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

##### Темы докладов и рефератов:

1. Историческая ретроспектива применения прогностических уравнений для расчетов основного обмена веществ.

2. Прогностические уравнения, применяемые для расчетов основного обмена веществ.

3. Система Этуотера. Историческая ретроспектива рождения калории и калориметра.

4. Пищевые классификации углеводов.

5. Пищевые потребности в белке человека.

6. Белок и спортсмен.

7. Роль жиров в метаболизме человека.

8. Роль витаминов в метаболизме человека.

9. Роль минералов в метаболизме человека.

10. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.

**Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения.**

1. Растительный и животный белок.

2. Белки и физическая нагрузка.

3. Углеводы и физическая нагрузка.

4. Жиры и физическая нагрузка.

5. Витамины и минералы для физически активных лиц.

6. Вода и физическая нагрузка.

**Вопросы к зачету:**

1. Основной обмен веществ.

2. Преимущества и недостатки методов оценки расхода энергии.

3. Основные прогностические уравнения для расчета обмена веществ человека.

4. Шесть классов питательных веществ и их роль в метаболизме человека.

5. Пищевые классификации углеводов и их роль в жизни человека.

6. Пищевое волокно. Классификации и польза для здоровья человека.

7. Белок. Пищевые потребности в белке человека.

8. Жиры. Пищевые потребности в жирах человека.

9. Полиненасыщенные жирные кислоты.

10. Роль насыщенных жирных кислот в метаболизме человека.

11. Роль водорастворимых витаминов в метаболизме человека.

12. Роль жирорастворимых витаминов в метаболизме человека.

13. Витамин D и его роль в здоровье человека.

14. Витамин C и его роль в здоровье человека.

15. Роль минералов в метаболизме человека.

16. Роль воды в метаболизме человека.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.**

а) Основная литература:

1.Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология : [монография] / Л.М. Гунина; А.В. Дмитриев .— 2-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2022 .— 641 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/784816>).

2.Парастаев, С.А. Питание спортсменов: рекомендации для практического применения (на примере футбола) : метод. рек. / С.А. Парастаев .— Москва : Спорт, 2018 .— 182 с. : ил. (<https://lib.rucont.ru/efd/682602>).

3.Мирошников, А.Б. Питание в триатлоне : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Мештель, А.В. Смоленский; А.Б. Мирошников .— Москва : Спорт, 2023 .— 210 с. (<https://lib.rucont.ru/efd/839438>).

б)Дополнительная литература:

1.Зименкова, Ф.Н. Питание и здоровье : учебное пособие / Ф. Н. Зименкова. — Москва : Прометей, 2016. — 168 с. : табл. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437354>).

2.Васильева, И. В. Физиология питания : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Васильева, Л. В. Беркетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 235 с. (<https://urait.ru/bcode/530345>).

3.Теплов, В. И. Физиология питания : учебное пособие / В. И. Теплов, В. Е. Боряев. — 6-е изд. — Москва : Дашков и К°, 2020. — 456 с. : ил., табл. (<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684229>).

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1)Министерство спорта Российской Федерации - <https://www.minsport.gov.ru/>

2)Web-медицина. Профессиональная база данных — [www.webmed.irkutsk.ru](http://www.webmed.irkutsk.ru)

г)Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

—лицензионное программное обеспечение:

- 1)Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2)Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3)Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4)Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5)Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

–современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы

**Электронные библиотечные системы:**

- [Образовательная платформа «Юрайт» \(https://urait.ru/\)](https://urait.ru/).
- [Электронная библиотечная система РУКОНТ \(https://lib.rucont.ru/search\)](https://lib.rucont.ru/search).
- [Университетская библиотека Онлайн \(http://biblioclub.ru\)](http://biblioclub.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:**

- 1)[Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\)](http://informio.ru).
- 2)[Библиотека «Куб» \(koob.ru\)](http://koob.ru)
- 3)[Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс \(sportmedicine.ru\)](http://sportmedicine.ru).

**Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:**

- 1)[Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система \(informio.ru\)](http://informio.ru).
- 2)[Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных \(minsport.gov.ru\)](http://minsport.gov.ru).
- 3)[Web-медицина - профессиональная база данных \(webmed.irkutsk.ru\)](http://webmed.irkutsk.ru)

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 409.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине ФТД.08 Основы спортивной нутрициологии для обучающихся тренерского факультета 4 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная формы обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости                                         | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|
| 1 | Посещение занятий                                                                                |                  | 10                         |
| 2 | Выступление на семинаре «Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках» |                  | 10                         |
| 3 | Выступление на семинаре «Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках» |                  | 10                         |
| 4 | Выступление на семинаре «Энергетический метаболизм спортсмена»                                   |                  | 10                         |
| 5 | Написание реферата №1 по теме выбранной теме                                                     |                  | 15                         |
| 6 | Написание реферата №2 по теме выбранной теме                                                     |                  | 15                         |
| 7 | Презентация по выбранной теме                                                                    |                  | 10                         |
|   | <b>Зачет</b>                                                                                     |                  | <b>20</b>                  |
|   | <b>ИТОГО</b>                                                                                     |                  | <b>100 баллов</b>          |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости             | Максимальное кол-во баллов |
|---|-------------------------------------------------|----------------------------|
| 1 | Наличие конспекта лекции и занятий              | 5                          |
| 2 | Рукописная работа по теме пропущенного семинара | 10                         |
| 3 | Написание реферата по пропущенной теме          | 10                         |
| 4 | Написание доклада по пропущенной теме           | 5                          |
| 5 | Презентация по выбранной теме                   | 10                         |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

–Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

|                                    |            |       |         |       |       |        |
|------------------------------------|------------|-------|---------|-------|-------|--------|
| Набранные баллы                    | <51        | 51-60 | 61-67   | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Словесно-цифровое выражение оценки | Не зачтено |       | Зачтено |       |       |        |
| Оценка по шкале ECTS               | F          | E     | D       | C     | B     | A      |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФТД.08 Основы спортивной нутрициологии»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка в сложно-координационных видах спорта.  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*  
Форма обучения: заочная

Год набора 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 1 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 8.

**3.Цель освоения дисциплины:** Цель освоения дисциплины ФТД.08 Основы спортивной нутрициологии является: обучить бакалавров современным представлениям об основах спортивной нутрициологии, закономерностях питания спортсмена для повышения работоспособности; методам рационального питания для, роста силы и мышечной массы, а также, внедрению персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                                               | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |
| 1                                                             | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3                                              |
| <b>ОПК-13</b>                                                 | Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.                                                                    | 8                                              |
|                                                               | ОПК-13.1. Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. |                                                |



### 5.Краткое содержание дисциплины:

| №               | Раздел дисциплины                                                       | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) |                           |                        |          | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------|-----------------------------------------------|
|                 |                                                                         |         | Занятия лекционного типа                                                                                                | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль |                                               |
| 1               | Общие принципы спортивной нутрициологии.                                | 8       | 2                                                                                                                       |                           |                        | 2        |                                               |
| 2               | Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках. | 8       |                                                                                                                         | 2                         |                        | 10       |                                               |
| 3               | Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках. | 8       |                                                                                                                         |                           |                        | 10       |                                               |
| 4               | Энергетический метаболизм спортсмена.                                   | 8       |                                                                                                                         |                           |                        | 10       |                                               |
| Итого часов: 36 |                                                                         |         | 2                                                                                                                       | 2                         | 32                     |          | Зачет                                         |