

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:

Декан факультета физической культуры  
и спорта

(наименование института / факультета)

П.В. Левин

(И.О. Фамилия)

  
(подпись)

« 30 » августа 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Основы спортивной эргономики

Уровень основной профессиональной образовательной программы  
бакалавриат

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии

здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль) Адаптивное физическое воспитание

Форма обучения заочная

Сроки освоения ОПОП 4 года 6 месяцев

Факультет (институт) Физической культуры и спорта

Кафедра Медико-биологических и психологических основ физического воспитания

Рязань, 20 20

## ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Основы спортивной эргономики» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и быть устойчивым на рынке труда.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Основы спортивной эргономики» Б1.В.ДВ.03.01 относится к Дисциплинам (модулям) по выбору 3 (ДВ.3) Части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

Теория и методика физической культуры,  
Информационные технологии и основы математической обработки информации,  
Биомеханика двигательных действий,  
Научно-методическая деятельность

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной:

Адаптивное физическое воспитание лиц с поражением опорно-двигательного аппарата  
Комплексная реабилитация больных и инвалидов  
Лечебная физическая культура  
Производственная практика (преддипломная практика)

## 2.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся универсальных (УК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.2. Способен осуществлять сбор информации, определять ресурсы; отличать констатацию фактов от выражения мнений, выявлять приводимые автором аргументы, видеть общее в частном, вычлняя отличительные признаки, позволяющие сопоставлять группы явлений в различных сферах опыта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные научные понятия и основы историко-культурного развития человека и человечества</li> <li>- основные закономерности взаимодействия человека и общества</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые научные проблемы.</li> <li>- Способен с учетом адаптационных возможностей подобрать механическое оборудование для индивидуальной работы с пациентами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-технологиями приобретения, использования и обновления гуманитарных, социальных и экономических занятий.</li> <li>- способностью анализировать изменения в состоянии человека в результате занятий на тренажерах.</li> </ul>
2.	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.3. Применяет универсальные интеллектуальные операции с целью суммирования и оценки информации (абстрагирование, обобщение, ранжирование и др.).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- законы и понятия естественнонаучных дисциплин.</li> <li>- знать основные методы исследования в сфере физической культуры и спорта.</li> <li>- Использует основные и вспомогательные источники получения информации.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять исследовательскую деятельность.</li> <li>- Представляет данные из всевозможных доступных источников с последующей обработкой и представлением их с использованием современных информационных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>приёмами поиска, обобщения и анализа методической литературы;</li> <li>- методами проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- владеет способностью предупреждать возникновение возможных срывов</li> </ul>

				технологий.	функциональных компенсаций, путем вовлечения в компенсацию других органов и систем, для обеспечения разгрузки органов работающих в условиях длительной компенсаторной гиперфункции
3.	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Осуществляет выбор средств и методов контроля индивидуального физического развития и уровня физической подготовленности.	-Закономерности формирования компенсаций и виды компенсаций; -Общие принципы формирования функциональных систем, компенсирующих дефект.	- Определять дальнейший прогноз развития компенсаторных возможностей организма больного при различных нозологических формах; - Выбирать специальные упражнения для формирования компенсаций.	- Методами использования ортопедических аппаратов, протезной техники и специальных приспособлений. - методами индивидуального контроля за развитием двигательных функций, посредством учета эргономических подходов

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		№8	№	№	№
		часов	Часов	часов	часов
1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	10	10	-	-	-
В том числе:					
Лекции (Л)	4	4	-	-	-
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	6	6	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Иные виды занятий	-	-	-	-	-
2. Самостоятельная работа студента (всего)	94	94	-	-	-
3. Курсовая работа (при наличии)	КП	-	-	-	-
	КР	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет (З),	3	3	-	-
	экзамен (Э)				
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	108	108	-	-
	зач. ед.	3	3	-	-

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	2	3	4
8	1	Теоретические основы спортивной эргономики	Общие вопросы спортивной эргономики Цели и задачи СЭ Педагогические основы СЭ СЭ в физкультурной и спортивной практике Междисциплинарные связи Влияние СЭ на технико-тактические параметры подготовки Теоретико-методологические основы СЭ Функциональные взаимосвязи спортивной эргономики с видами подготовки спортсмена и физкультурника
8	2	Основные эргономические критерии	Основные методические

			положения СЭ Эргономические аспекты физкультурной деятельности Эргономические основы спортивной деятельности Коррекция тренировочного процесса при помощи СЭ Восстановительные мероприятия в спорте Особенности эргономического контроля в процессе подготовки спортсмена
--	--	--	--

2.2. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

Лабораторные работы не предусмотрены

Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 94 часов (указать в соответствии с учебным планом). Видами СРС являются:

- Подготовка к практическим занятиям
- Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы
- Работа со справочными материалами
- Выполнение индивидуальных домашних заданий
- Подготовка к зачету

### 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине (при необходимости).

### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Белоцерковский, Зиновий Борисович. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / Белоцерковский, Зиновий Борисович ; З. Б. Белоцерковский. - Москва : Советский спорт, 2009. - 348 с. -
2,	Мунилов В.М. Зинченко В.П. Эргономика. Логос 2001
3.	Тамбовский А.Н. Теоретические и прикладные основы спортивной офтальмоэргономики. Электронный ресурс. Москва, 2002

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Коренберг В. Б. Спортивная кинезеология : словарь-справочник. Электронный ресурс. Москва 2004
2	Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учеб. пособие для студ. вузов, Под ред. И. М. Туревского. Электронный ресурс. Москва, 2003

## 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.coni> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.04. 2018).
4. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/> (дата обращения: 15.04.2018).
5. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
6. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс]: официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
7. 9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
8. 10. Лань [Электронный ресурс]: электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины «Основы спортивной эргономики»

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения:

- 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
  3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
  4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
  5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
  6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
  7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
  8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15. 04.2018).
  9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

#### 5.5. Периодические издания

1. Адаптивная физическая культура [Текст] / изд. : Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Институт специальной педагогики и психологии, Специальный олимпийский комитет Санкт-Петербурга. – 2007 - . – Санкт-Петербург, 2016 - . – Ежекварт. – ISSN 1998-149X.
2. Высшее образование сегодня [Текст] : ежемесячный журнал. – 2001 - . – Москва: Логос, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 1726-667X.
3. Педагогика [Текст] : научно-теоретический журнал Российской академии образования / учредители : трудовой коллектив редакции Российской академии образования. – 1937, июль - . – Москва : Педагогика, 2016 - . – 10 раз в год. – ISSN 0869-561X.
4. Спорт в школе [Текст] : методический журнал для учителей физкультуры и тренеров / учредитель : ООО «Издательский дом «Первое сентября». – 1995 - . – Москва : Первое сентября, 2016 - . – Ежемес.
5. Теория и практика физической культуры [Текст] : ежемесячный научно-теоретический журнал / изд. : Научно-издательский центр «Теория и



- практика физической культуры». – 1925 - . – Москва, 2016 - . – Ежемес. – ISSN 0040-3601.
6. Физическая культура в школе [Текст] : научно-методический журнал / [учредитель : Министерство просвещения РФ]. – 1958, январь - . – Москва : Школьная Пресса, 2016 - . – 8 раз в год. – ISSN 0130-5581.
  7. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методический журнал / учредитель : [Российская Академия Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)]. – 1996 - . – Москва, 2016 - . – 6 раз в год. – ISSN 1817-4779.
  8. Физкультура и спорт [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт». – 1922, май - . – Москва, 2016 - . – Ежемес.

### 5.5. Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2019)
2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2019)
3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2019)
4. Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/> (28.08.2019)

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Указываются требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций и лабораторных работ: видеопроектор, экран настенный, ноутбук.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий)

	и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.), прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму и др.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену (зачету) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

Название ПО	№ лицензии
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение Libre Office	Свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	Свободно распространяемое ПО
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer	Свободно распространяемое ПО
PDF ридер Foxit Reader	Свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	Свободно распространяемое ПО
Запись дисков Image Burn	Свободно распространяемое ПО
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in	Свободно распространяемое ПО

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.)

## 9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ

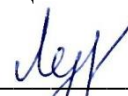
*В этом разделе могут быть представлены планы практических и семинарских занятий с указанием основной и дополнительной литературы; методические указания по проведению лабораторных работ и др.*

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»**

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«Основы спортивной эргономики»**

Направление подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии  
здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль)

Адаптивное физическое воспитание

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

Рязань 2020

**1. Цель освоения дисциплины** – развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и быть устойчивым на рынке труда.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 Части, формируемой участниками образовательных отношений дисциплинам (модулям) по выбору 3 (ДВ.3).

Дисциплина изучается на 4 курсе (8 семестр).

**3. Трудоемкость дисциплины:** 3 зачетные единицы, 108 академических часа.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:**

**УК-1.2. Знать:** - основные научные понятия и основы историко-культурного развития человека и человечества; - основные закономерности взаимодействия человека и общества. **Уметь:** - анализировать мировоззренческие, социально и личностно значимые научные проблемы; - способен с учетом адаптационных возможностей подобрать механическое оборудование для индивидуальной работы с пациентами. **Владеть:** - технологиями приобретения, использования и обновления гуманитарных, социальных и экономических занятий; - способностью анализировать изменения в состоянии человека в результате занятий на тренажерах.

**УК-1.3. Знать:** - законы и понятия естественнонаучных дисциплин; - знать основные методы исследования в сфере физической культуры и спорта; - Использует основные и вспомогательные источники получения информации. **Уметь:** - осуществлять исследовательскую деятельность; - представляет данные из всевозможных доступных источников с последующей обработкой и представлением их с использованием современных информационных технологий. **Владеть:** приёмами поиска, обобщения и анализа методической литературы; - методами проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - владеет способностью предупреждать возникновение возможных срывов функциональных компенсаций, путем вовлечения в компенсацию других органов и систем, для обеспечения разгрузки органов работающих в условиях длительной компенсаторной гиперфункции.

**УК-7.1. Знать:** закономерности формирования компенсаций и виды компенсаций; общие принципы формирования функциональных систем, компенсирующих дефект. **Уметь:** определять дальнейший прогноз развития компенсаторных возможностей организма больного при различных

нозологических формах; выбирать специальные упражнения для формирования компенсаций. *Владеть*: методами использования ортопедических аппаратов, протезной техники и специальных приспособлений; методами индивидуального контроля за развитием двигательных функций, посредством учета эргономических подходов.

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения**  
Зачет (4 курс 8 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.