

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (художественная
гимнастика)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гимнастики
(наименование)
Протокол № 16 от «13» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики гимнастики
(наименование)
Протокол № 23 от «26» апреля 2017 г.

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

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

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

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

Составители:

Новикова Лариса Александровна, кандидат педагогических наук,
доцент, директор института спорта и физического воспитания, зав. кафедрой
Теории и методики гимнастики ФГОУ ВО РГУФКСМиТ;

Беклемишева Елена Валерьевна, кандидат педагогических наук, доцент
кафедры Теории и методики гимнастики ФГОУ ВО РГУФКСМиТ

Рецензент: **Абсалямова Ирина Васильевна**, кандидат педагогических
наук, профессор кафедры Теории и методики лыжного и конькобежного
спорта, фигурного катания на коньках

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) **«Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»** – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 - "Физическая культура" 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 (модуль) **«Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»** реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»** относится к профессиональному циклу базовой части 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 в области художественной гимнастики.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, анатомия человека, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> – принципы и методы обучения в художественной гимнастике; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в художественной гимнастике к проведению занятий с данным контингентом.	3		
	<i>Уметь:</i> –применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; –разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в художественной гимнастике с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по художественной гимнастике	5		
	<i>Владеть:</i> - организационно-педагогическими методами проведения тренировочного занятия со спортсменками высокой квалификации в художественной гимнастике; -планированием учебного процесса	5		
ОПК-6	<i>Знать:</i> - состав средств и методов гимнастики при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	4		
	<i>Уметь:</i> – применять средства и методы гимнастики для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	4		
	<i>Владеть:</i> – навыками формирования здорового образа жизни	4		

	<p>средствами художественной гимнастики; построения тренировочных занятий оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</p>			
ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эволюцию правил соревнований по художественной гимнастике; – правила соревнований по художественной гимнастике; – основные требования к предметам художественной гимнастики 	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - классификацию соревнований по художественной гимнастике; –документы планирования и проведения соревнований; –особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; - о показательных выступлениях и спортивных праздниках; - о моделировании соревнований; – материально-техническое обеспечение соревнований; - основы судейства; - судейский корпус 	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и материально-техническое сопровождение соревнований 	7		
ОПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы научно-методической деятельности, цели и задачи научных исследований в гимнастике; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований, основные направления научных исследований и научного обеспечения в художественной гимнастике; - методы формулирования и представления обобщений и выводов 	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с 	7		

	<p>точки зрения адаптации организма к физической активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик 	8		
ПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в художественной гимнастике; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	1		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать на занятиях художественной гимнастикой знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности. 	2		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в художественной гимнастике с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в художественной гимнастике; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 	2		
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям художественной гимнастикой; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменками в целях формирования у них мотивации к занятиям художественной гимнастикой и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 	7		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных 	7		

ПК-10	<p>принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в художественной гимнастике; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям художественной гимнастикой; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в художественной гимнастике. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в художественной гимнастике с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 			
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - примерные программы подготовки по художественной гимнастике; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. 	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки). 	7		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных 	7		

	планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.			
ПК-13	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в художественной гимнастике; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена.	5		
	<i>Уметь:</i> –разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; –фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; –находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.	5		
	<i>Владеть:</i> – способностью использовать актуальные для художественной гимнастики технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	6		
ПК-14	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в художественной гимнастике; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в художественной гимнастике.	5		
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями художественной гимнастики демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	6		
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями художественной гимнастики техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	7		
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	5		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности	6		

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия 			
ПК-26	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем. 	1		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности. 	6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности. 	8		
ПК-28	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов. 	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, правильно организовать и провести 			

	<p>научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</p> <ul style="list-style-type: none"> - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся. 	8		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности. 	8		
ПК-30	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных. 	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. 	6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности. 	8		

4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»

4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 712 часов, самостоятельная работа студентов – 944 часов.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в

числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

4.1. Первый год обучения (1-й и 2-й семестры) Общая трудоемкость 17,5 з.е., или 630 часов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
1.	Раздел 1 Художественная гимнастика как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения		12		52		
1.1	Введение в дисциплину. Предмет «Художественная гимнастика»	I	4				
1.2	История развития художественной гимнастики. Эволюция программ и правил соревнований по художественной гимнастике	I	4		22		
1.3	Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.	I	2		16		
1.4	Достижения национальных команд по художественной гимнастике (многоборье, групповые упражнения)	I	2		14		
2.	Раздел 2. Гимнастические упражнения как предмет изучения		14	80	192		
2.1	Терминология художественной гимнастики	II	4	4	32		

2.2	Характеристика предметов художественной гимнастики	I	2		20		
2.3	Техника базовых двигательных действий-движений без предмета	I	4	36	66		
2.4	Техника упражнений с предметами	II	4	40	74		
3.	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям		10	42	123		
3.1	Теоретические основы формирования двигательного навыка в спорте	II	4		9		
3.2	Цели, задачи, основные принципы обучения упражнениям художественной гимнастики	II	4	14	38		
3.3	Двигательные представления гимнастки и их формирование	II	2	12	38		
3.9	Правила обеспечения безопасности обучения и предупреждения травматизма в художественной гимнастике	I-II		16	38		
5	Раздел 5. Основы методики тренировки в гимнастике			12	25		
5.2	Тренировочное занятие в гимнастике, его структура и типы	I		12	25		
6	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой			10	22		
6.1	Современный комплекс технических средств для учебно-тренировочной работы	I		10	22		

7	Семестровый экзамен для студентов первого курса	II			27	9	Экзамен
Всего за I курс: 630 часов (17,5 зачетных единиц)			36	144	441	9	

**4.2. Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)
Общая трудоемкость 9,5 з.е. или 342 часа**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
1	Раздел 1. Художественная гимнастика как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	IV	4	8	12			
1.4	Оздоровительная гимнастика для взрослого населения и людей с ограниченными возможностями	IV	2	4	6			
1.6	Гимнастика для дошкольников, школьников, студентов	IV	2	4	6			
2	Раздел 2. Гимнастические упражнения как предмет изучения	III	12	28	36			
2.3	Биомеханические основы техники гимнастических упражнений	III	4	4	6			
2.4	Структура и классификация гимнастических упражнений	III	4		8			
2.7	Групповые упражнения художественной гимнастики	III	4	24	22			

3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям		10	60	41		
3.4	Принципы и методы обучения спортивным упражнениям	III	4	20	25		
3.5	Двигательные ошибки и работа над ними	IV	4	24	8		
3.8	Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике	IV	2	16	8		
4	Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике	III -IV	6	48	41		
4.2	Специальная техническая подготовка	IV	4	24	21		
4.5	Хореографическая подготовка в художественной гимнастике	III	2	24	20		
5	Экзамен	IV			27	9	Экзамен
Всего за II курс: 342 часа (9,5 зачетных единиц)			32	144	157	9	

4.3. Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)

Общая трудоемкость: 8,75 з. е. или 315 часов

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			

3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям		4	20	16		
3.6	Приемы и ТСО гимнастическим упражнениям	V	2	20	10		
3.7	Состав, структура и композиция комбинаций в художественной гимнастике	V	2	-	6		
4	Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике		8	38	20		
4.1	Основы теории и методики отбора в гимнастике	V	4	12	8		
4.3	Общая и специальная физическая и функциональная подготовка	V	4	26	12		
5	Раздел 5. Основы методики тренировки в гимнастике		4	8	11		
5.1	Принципы и структура тренировочного процесса в гимнастике	V	2		2		
5.3	Периодизация тренировочного процесса. Управление нагрузкой	V	2	8	9		
7	Раздел 7. Соревнования и показательные выступления		14	32	51		
7.1	Соревнования как вид деятельности и их классификация	V-VI	4	10	15		
7.2	Показательные выступления, спортивные праздники	V-VI	4	8	16		
7.3	Моделирование соревновательной деятельности	VI	2	8	10		

7.4	Организационные основы проведения соревнований.	V- VI	4	6	10		
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности		6	18	32		
9.1	Цели, задачи и проблематика научных исследований в гимнастике	VI	4	6	10		
9.2	Современные методы исследований	VI	2	12	10		
10	Экзамен	VI			12	9	Экзамен
Всего за III курс: 315 часов (8,75 зачетных единиц)			36	140	130	9	

**4.4. Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)
Общая трудоемкость: 11,25 з. е. или 405 часов**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
4	Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике	VII-	4	18	22			
4.4	Психологическая и теоретическая подготовка	VII	4	18	22			
5	Раздел 5. Основы методики тренировки в гимнастике	VIII	6	32	26			

5.4	Принципы подготовки гимнасток высокой квалификации	VIII	4	18	16		
5.5	Интегральная подготовка гимнасток высшей квалификации	VIII	2	14	10		
6	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой	VIII	2	8	10		
6.2	6.2 Современный учебно-тренировочный центр для подготовки гимнасток	VIII	2	8	10		
7	Раздел 7. Соревнования и показательные выступления	VII	8	36	44		
7.5	Правила соревнований и основы судейства	VII	4	16	23		
7.6	Материально-техническое обеспечение соревнований	VII	-	8	10		
7.7	Судейский корпус соревнований разного типа	VII	4	12	11		
8	Раздел 8. Система обеспечения занятий гимнастикой	VII-VIII	14	32	65		
8.1	Тренер и его команда	VIII	2	-	7		
8.2	Организационно-методическое обеспечение. Документация тренера и гимнаста	VIII	2	6	10		
8.3	Медицинское обеспечение подготовки	VII	2	8	10		
8.4	Питание гимнастов. Регуляция веса	VII	4	10	22		

8.5	Научное обеспечение учебно-тренировочного процесса	VIII	2	4	8		
8.6	Обеспечение безопасности занятий	VIII	2	4	8		
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности	VIII	2	16	12		
9.3	Методика подготовки квалификационных работ на материале гимнастики	VIII	2	10	8		
9.4	Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VIII		6	4		
	Курсовая работа	VII					
	Экзамен	VIII			27	9	Экзамен
Всего за IV курс: 405 часов (11,25 зачетных единиц)			36	144	216	9	

Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей 3 дня подготовки и 1 день на экзамен.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»

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

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

5.2.1 Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Характеристика художественной гимнастики как вида спорта (характеристика, предмет и задачи, место в системе физического воспитания).

2. Прикладные виды художественной гимнастики

3. Спортивные виды гимнастики: художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика, аэробика

4. Образовательно-развивающие (оздоровительные) виды художественной гимнастики: основная гигиеническая женская и ритмическая (общие и отличительные особенности).

5. Характеристика основных и дополнительных терминов и правила их применения в художественной гимнастике.

6. Нетрадиционные виды гимнастики: характеристика, их место в системе оздоровительных занятий с населением.

7. Художественная гимнастика, как средство эстетического воспитания занимающихся.

8. Влияние эстетических ценностей художественной гимнастики на ее функционировании и развитии в мире.

9. Техника физических упражнений, как наиболее целесообразная организация двигательных действий гимнастки.

10. Основные средства и методические особенности художественной гимнастики.

11. Техника как идеальную модель двигательных действий в художественной гимнастике; основы техники, основное звено, детали техники.

12. История художественной гимнастики: зарождение, эволюция.

13. История художественной гимнастики: развитие художественной гимнастики со спортивной направленностью.

14. Понятия стандарт, эталон, вариативность спортивной техники в художественной гимнастике.

15. Цели и задачи обучения двигательным действиям в художественной гимнастике.

16. Содержание этапа начального разучивания двигательного действия в художественной гимнастике: направленность, частные задачи, методы и приемы.

17. Содержание этапа углубленного детализированного разучивания (формирования умения, направленность, частные задачи).

18. Содержание этапа углубленного детализированного разучивания (формирования умения, направленность, частные задачи).

19. Характеристика двигательных умений и навыков, как результата обучения двигательным действиям в художественной гимнастике (общие черты).

20. Содержание этапа закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия (формирование навыка): направленность, задачи.

21. Автоматизированное управление движениями – определяющая особенность двигательного навыка.
22. Надежность двигательного действия при навыке.
23. Перенос навыков при выполнении двигательных действий в художественной гимнастике.
24. Методы и приемы обучения двигательным действиям в художественной гимнастике.
25. Тенденции и прогнозирование развития художественной гимнастики.
26. Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике и методика его проведения.
27. Понятие «общая физическая подготовка», основные цели и задачи.
28. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям в художественной гимнастике (доступность, систематичность, сознательность, активность, прочность усвоения учебного материала).
29. Центр тяжести и общий центр масс тела гимнастки.
30. Определение опорной реакции, ее роль в исполнении действий гимнастки на опоре.
31. Действующие силы: внешние, внутренние и их взаимосвязь при выполнении движений в художественной гимнастике.
32. Факторы устойчивости тела гимнастки при выполнении динамических равновесий (условия равновесия, степень устойчивости).
33. Учебно-тренировочное занятие в художественной гимнастике.
34. Виды статического равновесия тела гимнастки: устойчивое, неустойчивое, безразличное. Их сравнительный анализ.
35. Факторы устойчивости тела гимнастки при выполнении динамических равновесий (условия равновесия, степень устойчивости).
36. Структурный анализ фундаментальных групп упражнений с предметами.
37. Ошибки в технике, их классификацию, причины возникновения, меры предупреждения и исправления.
38. Характеристика процесса обучения технике упражнений художественной гимнастики и развития физических качеств как единого процесса.
39. Структура базовых элементов художественной гимнастики: подготовительные, основные и завершающие действия.
40. Характеристика переместительных (поступательных) и вращательных движений в художественной гимнастике.
41. Причины травматизма в художественной гимнастике.
42. Страховка и помощь как средство предупреждения травм на занятиях художественной гимнастике.

5.2.2 Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Оздоровительные виды гимнастики и гимнастика на производстве. Виды производственной гимнастики: вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка

2. Значение, задачи и содержание физического воспитания в дошкольном возрасте.
3. Биомеханические основы техники упражнений в художественной гимнастике.
4. Виды физического равновесия.
5. Ограниченно-устойчивое равновесие в гимнастике.
6. Динамическое равновесие в гимнастике.
7. Основные кинематические характеристики гимнастического движения.
8. «Внешние» и «внутренние» силы, действующие на гимнастку.
9. Опорная реакция при отталкивании.
10. Приземление и его техника при различных движениях.
11. Движения без предмета как основа соревновательных упражнений в художественной гимнастике.
12. Классификация упражнений без предмета в художественной гимнастике.
13. Классификация упражнений с предметами в художественной гимнастике.
14. Техника выполнения основных фундаментальных групп.
15. Техника полуакробатических элементов.
16. Показатели физического развития и состояния здоровья.
17. Определение типа телосложения. Классификация типов телосложения: мышечный, торакальный и астеничный типы.
18. Педагогические методы тестирования физических способностей юных гимнасток.
19. Комплектование команд в групповых упражнениях.
20. Определение понятий «спортивная техника», «техническая подготовка», «специальная техническая подготовка» (СТП), «техническое мастерство».
21. Этапы технической подготовки.
22. Значение хореографической подготовки в художественной гимнастике.
23. Технические и эстетические ошибки в художественной гимнастике.
24. Сбавки за технические ошибки в художественной гимнастике.
25. Методы обучения двигательным действиям в художественной гимнастике.

5.2.3 Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Приемы формирования двигательных представлений.
2. Понятие «двигательных представлений» и их состав.
3. Автоматизация двигательного действия в гимнастике.
4. Этапность формирования двигательного навыка.
5. Технические средства обучения и тренажеры.
6. Основные принципы составления индивидуальных классификационных (соревновательных) комбинаций.
7. Типы комбинаций: учебные, классификационные, без предмета, с предметами.
8. Структура тренировочного процесса в гимнастике.
9. Периодизация подготовки в гимнастике.
10. Понятие «макроцикла», «мезоцикла», «микроцикла» тренировки.
11. Моделирование соревновательной подготовки в гимнастике.

12. Классификация типов телосложения: мышечный, торакальный и астеничный типы.
13. Особенности телосложения девочек, начинающих занятия художественной гимнастикой.
14. Методические особенности специализированного отбора.
15. Определение понятий «общая физическая подготовка» (ОФП) и «специальная физическая подготовка» (СФП), их основные цели и задачи.
16. Основные задачи и средства специальной физической подготовки высококвалифицированных гимнасток.
17. Методика воздействия средствами художественной гимнастики на осанку, гибкость, массу тела, компоненты телосложения занимающихся.
18. Двигательно-координационные способности занимающихся художественной гимнастикой.
19. Развитие гибкости в художественной гимнастике.
20. Развитие скоростно-силовых способностей в художественной гимнастике.
21. Роль соревнований как фактора совершенствования на различных этапах подготовки гимнасток высокой квалификации.
22. Классификация соревнований.
23. Положение соревнований.
24. Основные направления научных исследований и научного обеспечения в художественной гимнастике.
25. Современные методы исследований в художественной гимнастике.

5.2.4 Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Правила обеспечения безопасности при обучении в гимнастике.
2. Основные причины травматизма в гимнастике.
3. Фактор психологической подготовки в гимнастике.
4. Личность спортсмена и ее характеристики. Личностные качества.
5. Темперамент, его разновидности. Темперамент гимнаста.
6. Основные методы психодиагностики в гимнастике.
7. Методы психической саморегуляции.
8. Теоретическая подготовка гимнастки и ее значение.
9. Принципы подготовки гимнасток высокой квалификации.
9. Концепция централизованной подготовки гимнасток.
10. Современный тренер по гимнастике, его знания, умения, навыки.
11. Психологические типы тренера и его личность.
12. Питание гимнаста. Требования к рациону и режиму питания.
13. Регуляция веса тела в гимнастике.
14. Водно-солевой режим гимнаста.
15. Методика отбора в гимнастике.
16. Медико-биологическое обеспечение занятий гимнастикой.
17. Биомеханическое обеспечение занятий гимнастикой.

18. Организационное обеспечение занятий гимнастикой.
19. Виды и этапность медико-биологических обследований в гимнастике
20. Изучение литературы как метод исследования в гимнастике.
21. Методы исследования динамики гимнастических упражнений.
22. Комплексные методы инструментальных исследований в гимнастике.
23. Методы исследования физических качеств гимнастки.
24. Методы исследования функционального состояния гимнастки.
25. Методы антропометрических исследований в гимнастике.
26. Методы исследования процесса обучения в гимнастике.
27. Методы исследования тренировочного процесса в гимнастике.
28. Методы учета и контроля тренировочных нагрузок гимнастки.
29. Методы индивидуализации тренировочных нагрузок в гимнастике.
30. Педагогический эксперимент и его методика.
31. Математическая статистика как метод исследования.
32. Анкетирование и опросы как метод исследования.
33. Метод видеорегистрации движений.
34. Современные методы компьютерной обработки данных исследования.
35. Комплексные методы обследования функционального состояния гимнастов и гимнасток.
36. Этапность выполнения квалификационной работы.
37. Рабочая гипотеза и задачи исследования.
38. Проблема адекватности задачи и методов исследования.
39. Методика работы над текстом и оформлением ВКР.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика художественной гимнастики»

а) Основная литература:

1. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов / Л.П. Матвеев. – М.: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
3. Новикова Л.А. Развитие гибкости в художественной гимнастике: учебно-метод. пособие / Л.А. Новикова, А.С. Исмаилова. – М., 2016. – 48 с.

б) Дополнительная литература:

1. Базарова Н. Азбука классического танца. Учебно – метод. пособие для высших и средних учебных заведений искусств и культуры / Н. Базарова, В. Мей. - 2 е изд. - Л: Искусство, 1983. – 207 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца: учебник / А.Я. Ваганова. – СПб.: Лань, 2000. – 192 с.
3. Новикова Л.А. Современный танец в системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике: метод. рекомендации / Л.А. Новикова, Т.С. Лисицкая. – М., 2016. – 48 с.

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

1. vfrg2016@mail.ru

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

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro <i>-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook</i>	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Два мультимедийных класса включающих специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

7.2. Три специализированных зала гимнастики.

7.3.Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
Видеопрезентер ELMOHV 110XG – 2006 г.
Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
Документ камера Toshiba TLP – 2003 г.
Компьютер офисный СП 1 – 2007 г.
Многофункциональное устройство Canon MF 5750 – 2007 г.
Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556 – 2006 г.
Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1536, 15.4" – 2007 г.
Ноутбук RB Voyager FT 6, Pentium III – 2002 г.
Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.
Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
Принтер Canon LPB-810 – 2001 г.
Принтер портативный HP DeskJet 350 – 2002 г.
Принтер HP DJ890 C – 1999 г.
Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок – 2005 г.
Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
Плеер DVD BVK – 2007 г.
Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
Сканер EPSON Perfection V10 Photo – 2007 г.
Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
Стационарный компьютер (монитор 17" Acer AL1716 Cs и системный блок) – 2007 г. –

9 шт.

Стационарный компьютер (монитор 19" Acer AL1916 Cs и системный блок) – 2007 г.
Сканер Epson Perfection V 100 Photo – 2007 г.
Копировальный аппарат Canon iR -1018 – 2007 г.
Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2007 г.

7.4. Спортивный инвентарь

Комплект стандартных гимнастических снарядов:

- гимнастический ковер – 3 шт.;
- гимнастические стенки (не менее 10 пролетов) – 3 шт;
- гимнастические скамейки 4 м - 20 шт;
- станок хореографический – 2 шт.;

комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря:
скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 16 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 1-2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Введение в дисциплину. Предмет «Художественная гимнастика»	1	2
	2. История художественной гимнастики.	2	2
	3. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.	4 6	2 2
	4. Достижения национальных команд по художественной гимнастике (многоборье, групповые упражнения).		2
5. Техника базовых двигательных действий-движений без предмета.	8	2	

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	8.Техника упражнений с предметами. 9. Теоретические основы формирования двигательного навыка в спорте. 10.Цели, задачи, основные принципы обучения упражнениям художественной гимнастики.	24 26 27 29	5 5 5 5
2	Тестирование знаний по теме: 1. История художественной гимнастики. 2. Терминология художественной гимнастики. 3. Техника упражнений с предметами.	5 6 34	5 5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1.Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям упражнения без предмета. 2.Составление учебной комбинации без предмета. 3. Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям упражнения с предметом. 4 Составление учебных комбинаций с видами многоборья художественной гимнастики.	11 13 31-33 33-35	5 5 5 5
4	Написание и защита реферата на тему: «История художественной гимнастики». «Техника физических упражнений как объект изучения и предмет обучения в художественной гимнастике».	40	5 5
5	Посещение занятий	В течение семестра	5
	Экзамен	42-44	20
	Итого		100 баллов

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
3	Презентация 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 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 41 балл, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 16 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

IV. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 3-4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ²	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1.Биомеханические основы техники гимнастических упражнений.	2-3	2
		5-6	2
	1. Групповые упражнения художественной гимнастики.	10	2
	2.Принципы и методы обучения спортивным упражнениям.	11	2
	3. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике.	21	2
	4. Оздоровительная гимнастика для взрослого населения и людей с ограниченными возможностями.	24	5
2	5. Двигательные ошибки и работа над ними.		5
	6. Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике.	29	5
	7. Специальная техническая подготовка.	32	5
	Тестирование знаний по теме:		
	1. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике.	11	5
3	2.Двигательные ошибки и работа над ними.	26	5
	3.Специальная техническая подготовка.	35	5
	Контроль освоения практических навыков:	13	5
3	1.Выполнение основных структурных групп групповых упражнений.	14	5
	2.Методика обучения упражнениям классического		

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	экзерсиса. 3. Анализ двигательных ошибок в художественной гимнастике. 4.Выполнение элементов мастерства, дорожек танцевальных шагов, бросков с частичной потерей визуального контроля за предметом.	26-27 32-37	5 5
4	Написание и защита реферата на тему: «Хореографическая подготовка в художественной гимнастике». «Виды специализации в художественной гимнастике (индивидуальные или групповые - ансамблевые упражнения)».	15 40	5 5
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен	44-45	20
	Итого		100 баллов

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
3	Презентация 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 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 41 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

баллы						
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 16 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения

V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

VI. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 5-6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ³	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Основы теории и методики отбора в гимнастике.	5	2
	2. Общая и специальная физическая и функциональная подготовка.	9	2
	1. Принципы и структура тренировочного процесса в гимнастике.	12	2
	2. Соревнования как вид деятельности и их классификация. Показательные выступления, спортивные праздники	15	2
	5. Состав, структура и композиция комбинаций в художественной гимнастике.	24	2
2	6. Организационные основы проведения соревнований.	28	5
	1. Цели, задачи и проблематика научных исследований в гимнастике.	32	5
	Тестирование знаний по теме:	11	5
	1. Общая и специальная физическая и функциональная подготовка.	14	5
2. Соревнования как вид деятельности и их классификация	30	5	
3. Организационные основы проведения соревнований.	38	5	
4. Цели, задачи и проблематика научных исследований в гимнастике.		5	

³ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

3	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление и проведение комплекса СФП для гимнасток различной квалификации. 2. Разработка положения соревнований. 3. Постановка показательного номера. 1. Разработка батареи тестов и контрольных нормативов для одного из этапов отбора спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.	15	5
		16	5
		26-27	5
		31-32	5
4	Написание и защита реферата на тему: «Проблема и критерии спортивной одаренности в художественной гимнастике». «Состав, структура и композиция соревновательных упражнений в художественной гимнастике».	16	5
		41	5
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
Экзамен		43-44	20
Итого			100 баллов

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
3	Презентация 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 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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 16 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения

VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

7-8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁴	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Психологическая и теоретическая подготовка.	1	2
	2. Интегральная подготовка гимнасток высшей квалификации.	5	2
	3. Тренер и его команда		2
	4. Организационно-методическое обеспечение. Документация тренера и гимнаста.	11	2
	5. Медицинское обеспечение подготовки.	12	
	6. Питание гимнастов. Регуляция веса	13	2
	7. Принципы подготовки гимнасток высокой квалификации.	16	5
	8. Современный учебно-тренировочный центр для подготовки.	21	5
	9. Научное обеспечение учебно-тренировочного процесса.	24	5
10. Методика подготовки квалификационных работ на материале гимнастики.	30	5	
11. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	32	5	
2	Тестирование знаний по теме:		
	1. Правила соревнований и основы судейства. 2. Судейский корпус соревнований разного типа.	11 14	5 5

⁴ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

3	Контроль освоения практических навыков: 1.Выполнить анализ выступлений сборной команды России по художественной гимнастике на Олимпийских играх. 2.Разбор на практике индивидуальных и групповых соревновательных упражнений по фактору трудности гимнасток различной квалификации. 3.Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	6-7	5
		8	5
		31-32	5
4	Написание и защита реферата на тему: «Психологическая подготовка в художественной гимнастике». «Тренер по художественной гимнастике и его бригада».	17	5
		33	5
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
Экзамен		34	20
Итого			100 баллов

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
3	Презентация 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 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 41 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

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

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	2		3	4	5	
	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	

выражение оценки						
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

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



Институт Спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" 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 (модулю):

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

–способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

–способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

–способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

–способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

–способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

–способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

–способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

–способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

–способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

–способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

–способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

–способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

–способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

–способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

5. Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 712 часов, самостоятельная работа студентов – 944 часов.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

4.1. Первый год обучения (1-й и 2-й семестры) Общая трудоемкость 17,5 з.е., или 630 часов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
1.	Раздел 1 Художественная гимнастика как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения		12		52		
1.1	Введение в дисциплину. Предмет «Художественная гимнастика»	I	4				

1.2	История развития художественной гимнастики. Эволюция программ и правил соревнований по художественной гимнастике	I	4		22		
1.3	Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики.	I	2		16		
1.4	Достижения национальных команд по художественной гимнастике (многоборье, групповые упражнения)	I	2		14		
2.	Раздел 2. Гимнастические упражнения как предмет изучения		14	80	192		
2.1	Терминология художественной гимнастики	II	4	4	32		
2.2	Характеристика предметов художественной гимнастики	I	2		20		
2.3	Техника базовых двигательных действий-движений без предмета	I	4	36	66		
2.4	Техника упражнений с предметами	II	4	40	74		
3.	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям		10	42	123		
3.1	Теоретические основы формирования двигательного навыка в спорте	II	4		9		
3.2	Цели, задачи, основные принципы обучения упражнениям художественной гимнастики	II	4	14	38		
3.3	Двигательные представления гимнастки и их формирование	II	2	12	38		

3.9	Правила обеспечения безопасности обучения и предупреждения травматизма в художественной гимнастике	I-II		16	38		
5	Раздел 5. Основы методики тренировки в гимнастике			12	25		
5.2	Тренировочное занятие в гимнастике, его структура и типы	I		12	25		
6	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой			10	22		
6.1	Современный комплекс технических средств для учебно-тренировочной работы	I		10	22		
7	Зачет Семестровый экзамен для студентов первого курса	I II			27	9	Экзамен
Всего за I курс: 630 часов (17,5 зачетных единиц)			36	144	441	9	

4.2. Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)
Общая трудоемкость 9,5 з.е. или 342 часа

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
1	Раздел 1. Художественная гимнастика как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	IV	4	8	12			

1.4	Оздоровительная гимнастика для взрослого населения и людей с ограниченными возможностями	IV	2	4	6		
1.6	Гимнастика для дошкольников, школьников, студентов	IV	2	4	6		
2	Раздел 2. Гимнастические упражнения как предмет изучения	III	12	28	36		
2.3	Биомеханические основы техники гимнастических упражнений	III	4	4	6		
2.4	Структура и классификация гимнастических упражнений	III	4		8		
2.7	Групповые упражнения художественной гимнастики	III	4	24	22		
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям		10	60	41		
3.4	Принципы и методы обучения спортивным упражнениям	III	4	20	25		
3.5	Двигательные ошибки и работа над ними	IV	4	24	8		
3.8	Музыка как компонент упражнений и предмет обучения в художественной гимнастике	IV	2	16	8		
4	Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике	III -IV	6	48	41		
4.2	Специальная техническая подготовка	IV	4	24	21		
4.5	Хореографическая подготовка в художественной гимнастике	III	2	24	20		

5	Зачет Экзамен	III					Экзамен
		IV			27	9	
Всего за II курс: 342 часа (9,5 зачетных единиц)			32	144	157	9	

**4.3. Третий год обучения (5-й и 6-й семестры)
Общая трудоемкость: 8,75 з. е. или 315 часов**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям		4	20	16			
3.6	Приемы и ТСО гимнастическим упражнениям	V	2	20	10			
3.7	Состав, структура и композиция комбинаций в художественной гимнастике	V	2	-	6			
4	Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике		8	38	20			
4.1	Основы теории и методики отбора в гимнастике	V	4	12	8			
4.3	Общая и специальная физическая и функциональная подготовка	V	4	26	12			
5	Раздел 5. Основы методики тренировки в гимнастике		4	8	11			

5.1	Принципы и структура тренировочного процесса в гимнастике	V	2		2		
5.3	Периодизация тренировочного процесса. Управление нагрузкой	V	2	8	9		
7	Раздел 7. Соревнования и показательные выступления		14	32	51		
7.1	Соревнования как вид деятельности и их классификация	V- VI	4	10	15		
7.2	Показательные выступления, спортивные праздники	V- VI	4	8	16		
7.3	Моделирование соревновательной деятельности	VI	2	8	10		
7.4	Организационные основы проведения соревнований.	V- VI	4	6	10		
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности		6	18	32		
9.1	Цели, задачи и проблематика научных исследований в гимнастике	VI	4	6	10		
9.2	Современные методы исследований	VI	2	12	10		
10	Зачет, Экзамен	V VI			12	9	Экзамен
Всего за III курс: 315 часов (8,75 зачетных единиц)			36	140	130	9	

**4.4. Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)
Общая трудоемкость: 11,25 з. е. или 405 часов**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
			Л	П	СРС			
4	Раздел 4. Система базовой подготовки в гимнастике	VII-	4	18	22			
4.4	Психологическая и теоретическая подготовка	VII	4	18	22			
5	Раздел 5. Основы методики тренировки в гимнастике	VIII	6	32	26			
5.4	Принципы подготовки гимнасток высокой квалификации	VIII	4	18	16			
5.5	Интегральная подготовка гимнасток высшей квалификации	VIII	2	14	10			
6	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой	VIII	2	8	10			
6.2	6.2 Современный учебно-тренировочный центр для подготовки гимнасток	VIII	2	8	10			
7	Раздел 7. Соревнования и показательные выступления	VII	8	36	44			
7.5	Правила соревнований и основы судейства	VII	4	16	23			
7.6	Материально-техническое обеспечение соревнований	VII	-	8	10			

7.7	Судейский корпус соревнований разного типа	VII	4	12	11		
8	Раздел 8. Система обеспечения занятий гимнастикой	VII-VIII	14	32	65		
8.1	Тренер и его команда	VIII	2	-	7		
8.2	Организационно-методическое обеспечение. Документация тренера и гимнаста	VIII	2	6	10		
8.3	Медицинское обеспечение подготовки	VII	2	8	10		
8.4	Питание гимнастов. Регуляция веса	VII	4	10	22		
8.5	Научное обеспечение учебно-тренировочного процесса	VIII	2	4	8		
8.6	Обеспечение безопасности занятий	VIII	2	4	8		
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности	VIII	2	16	12		
9.3	Методика подготовки квалификационных работ на материале гимнастики	VIII	2	10	8		
9.4	Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VIII		6	4		
	Зачет, Курсовая работа	VII					
	Экзамен	VIII			27	9	Экзамен
Всего за IV курс: 405 часов (11,25 зачетных единиц)			36	144	216	9	

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.21 «Теория и методика избранного вида спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики индивидуально-игровых
и интеллектуальных видов спорта
Протокол № 11 от «19» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики индивидуально-игровых
и интеллектуальных видов спорта
Протокол № 22 от «25» мая 2017 г.

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

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

Составители: Габбазова Асыл Якуповна, к.психол.н, доцент,

Составители: Габбазова Асыл Якуповна, к.психол.н, доцент,
профессор кафедры ТиМ ИИиИВС
Джафаров Джафар Фаталиевич, преподаватель кафедры ТиМ ИИиИВС ,
Варнавский Сергей Александрович, аспирант кафедры ТиМ ИИиИВС

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (шахматы)» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для работы тренерами по шахматному спорту в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва, сборных командах страны, преподавателями шахмат в дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к базовой части профессионального цикла основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Спортивная подготовка».

Дисциплина взаимосвязана с теорией и методикой физической культуры, педагогикой физической культуры, психологией физической культуры, гигиеническими основами физкультурно-спортивной деятельности, спортивно-педагогическим совершенствованием.

Для освоения данной дисциплины студент должен иметь базовую шахматную подготовку и иметь как минимум второй спортивный разряд.

Дисциплина является необходимой как предшествующая для прохождения учебной и производственной практик.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	1-8		1-10
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной	2-8		2-10

	подготовки.			
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	2-8		2-10
ОПК-6	Знать: состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	7		9
	Уметь: применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	7		9
	Владеть: - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	7		9
ОПК 8	Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	2-8		2-10
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2-8		2-10
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2-8		1-10
ОПК 11	Знать: - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	1-8		1-10
	Уметь: - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований,	1-8		2-10

	проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.			
	Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	1-8		2-10
ПК 8	Знать: - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1-8		1-10
	Уметь: - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.	1-8		1-10
	Владеть: - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.	1-8		1-10
ПК 9	Знать: - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	1-8		1-10
	Уметь: - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.	1-8		1-10
	Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	1-8		1-10
ПК 10	Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	1-8		2-10
	Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при	1-8		1-10

	<p>отборе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта. 			
	<p>Владеть:</p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	1-8		2-10
ПК 11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. 	5		2-10
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки). 	5		2-10
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. 			
ПК 13	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена. 	5-8		7-10
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; 	5-8		7-10

	-находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.			
	Владеть: - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	5-8		7-10
ПК 14	Знать: - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	1-8		1-10
	Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	1-8		1-10
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	1-8		1-10
ПК 15	Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	5		7
	Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	1-8		1-10
	Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.	1-8		1-10
ПК 26	Знать: - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	1		1
	Уметь: - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать	1		1-2

	предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.			
	Владеть: - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.			
ПК 28	Знать: - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов.	1-8		1-10
	Уметь: - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.	1-8		1-10
	Владеть: - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;	1-8		1-10
ПК 30	Знать: - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных.	1-8		1-10
	Уметь: - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	1-8		1-10
	Владеть: опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	1-8		1-10

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часов, очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории шахматной игры	1-8	4	4	50		
2	Теория дебюта. Стратегия и тактика середины игры. Техника разыгрывания эндшпиля	1-8	74	200	302		
3	НИР и УИРС по шахматному спорту	1-8	20	100	240		
4	Совершенствование спортивного мастерства шахматиста	1-8	42	272	352		
	Итого ЗЕ=38	1692	140	576	944	Контроль 36 ч	Курсовая (7 семестр), экзамен (2,4,6,8)
	Итого часов:	1692	140	576	944	36	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часов.

заочная_ форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарског	Самостоятел ьная работа	Контроль	
1	Общие основы теории шахматной игры	1-2	12	4	50		
2	Теория дебюта. Стратегия и тактика середины игры. Техника разыгрывания эндшпиля	1-9	16	74	477		
3	НИР и УИРС по шахматному спорту	1-9	16	20	450		
4	Совершенствование спортивного мастерства шахматиста	1-9	16	62	450		
	Итого ЗЕ=47	1692	60	160	1427	Контроль 45 ч	Курсовая (4 курс), экзамен (1-5 курс)
	Итого часов:	1692	60	160	1427	45	

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)).

Темы рефератов

1. Социальное значение шахмат.
2. История возникновения шахматной игры.
3. Шахматы в 18 веке.
4. Международные турниры до 1900 г.
5. Творчество Ф. Филидора.
6. Испанская партия. Основные варианты.
7. Работа шахматиста над своим дебютным репертуаром.
8. Элементы стратегии шахмат и их применение в собственной практике.
9. Принципы тактики шахматной игры и их применение в собственных партиях.
10. Основные средства тренировки шахматиста и методы их применения.
11. М. Ботвинник о специфике тренировки шахматиста.
12. Книга В. Алаторцева «Вопросы методики тренировки шахматистов старших разрядов».
13. Методика Л. Полгара по обучению детей 4-8 летнего возраста игре в шахматы.

14. Морально-волевая подготовка шахматиста.
15. Теоретическая подготовка шахматиста.
16. Интеллектуальная подготовка шахматиста. Ее общие и специфические средства и методы.
17. Приемы развития техники расчета вариантов.
18. Методика анализа партии.
19. Всесторонне развитие личности как условие успешной спортивной и творческой деятельности шахматиста.
20. Комбинационное зрение шахматиста, его значение в счетно-тактической борьбе.
21. Методы профилактики ошибок шахматистов различной квалификации. Методика А.А. Котова.
22. Особенности игры вслепую.
23. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
24. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
25. Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста.
26. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста.
27. Развитие счетных способностей шахматистов.

5.2. Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
 Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
 1 раздел:

1. Чатуранга. Основные правила игры, принципиальное отличие от шахмат.
2. Шатрандж. Основные правила игры, отличия от шахматной игры.
3. Филидор как основоположник научного подхода к шахматам.
4. Андерсен и его творчество.
5. Творчество Кизерицкого.
6. Примеры использования современными шахматистами стратегических идей мастеров 18-19 вв.

Раздел 2:

1. Методика изучения дебютной теории для ГПН.
2. Методика изучения дебютной теории для УТГ.
3. Методика изучения дебютной теории для ГСС.
4. Методика изучения дебютной теории для ВСМ.
5. Общая характеристика открытых начал, история их развития.
6. Гамбиты, целесообразность их применения.
7. Вклад отечественных шахматистов в развитие теории открытых дебютов.
8. Чигоринский вариант испанской партии, стратегические идеи и планы игры.
9. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГНП.
10. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов УТГ.
11. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГСС.
12. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ВСМ.
13. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГНП.
14. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов УТГ.
15. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГСС.

16. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ВСМ.
17. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ГНП.
18. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста УТГ.
19. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ГСС.
20. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ВСМ.
21. Взаимосвязь стратегии и тактики в шахматной партии.
22. Пешечная структура и слабые поля.
23. Пешечный и фигурный центр.
24. Типовые пешечные структуры.
25. Основные виды позиционного преимущества в пешечном эндшпиле.

Раздел 3:

1. Методика работы с научно-методической литературой.
2. Правила составления библиографического списка.
3. Анализ диссертационных работ по шахматной тематике с 2008 г.

Раздел 4:

1. Факторы, определяющие спортивный успех шахматиста на соревнованиях.
2. Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям ГНП.
3. Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям УТГ.
4. Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям ГСС.
5. Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям ВСМ.
6. Особенности психологической подготовки шахматистов ГНП.
7. Особенности психологической подготовки шахматистов. УТГ.
8. Особенности психологической подготовки шахматистов ГСС.
9. Особенности психологической подготовки шахматистов ВСМ.
10. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов ГНП.
11. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов УТГ.
12. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов ГСС.
13. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов ВСМ.
14. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ГНП.
15. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов УТГ.
16. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ГСС.
17. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ВСМ.
18. Основные принципы реализации преимущества.
19. Виды преимущества в шахматной партии, техника реализации.
20. Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте ГНП.
21. Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте УТГ.
22. Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте ГСС.
23. Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте ВСМ.
24. Методы спортивной тренировки в шахматном спорте ГНП.
25. Методы спортивной тренировки в шахматном спорте УТГ.
26. Методы спортивной тренировки в шахматном спорте ГСС.
27. Методы спортивной тренировки в шахматном спорте ВСМ.
28. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов ГНП.
29. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов УТГ.
30. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов ГСС.
31. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов ВСМ.
32. Методы теоретической подготовки шахматистов ГНП.

33. Методы теоретической подготовки шахматистов УТГ.
34. Методы теоретической подготовки шахматистов ГСС.
35. Методы теоретической подготовки шахматистов ВСМ.
36. Методы формирования правильных навыков оценки позиции ГНП.
37. Методы формирования правильных навыков оценки позиции УТГ.
38. Методы формирования правильных навыков оценки позиции ГСС.
39. Методы формирования правильных навыков оценки позиции ВСМ.
40. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста ГНП.
41. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста УТГ.
42. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста ГСС.
43. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста ВСМ.
44. Специальная психологическая подготовка шахматиста ГНП.
45. Специальная психологическая подготовка шахматиста УТГ.
46. Специальная психологическая подготовка шахматиста ГСС.
47. Специальная психологическая подготовка шахматиста ВСМ.

5.3. Вопросы к экзамену

5.3.1. Вопросы к экзамену 1 курс

1. Филидор как основоположник научного подхода к шахматам.
2. Примеры использования современными шахматистами стратегических идей мастеров 18-19 вв.
3. Методика изучения дебютной теории ГНП.
4. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГНП.
5. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
6. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГНП.
7. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ГНП.
8. Взаимосвязь стратегии и тактики в шахматной партии.
9. Пешечная структура и слабые поля.
10. Пешечный и фигурный центр.
11. Типовые пешечные структуры.
12. Основные виды позиционного преимущества в пешечном эндшпиле.
13. Факторы, определяющие спортивный успех шахматиста на соревнованиях.
14. Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям ГНП.
15. Особенности психологической подготовки шахматистов ГНП.
16. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов ГНП.
17. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ГНП.
18. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ГНП.
19. Основные принципы реализации преимущества.
20. Виды преимущества в шахматной партии, техника реализации.
21. Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте ГНП.
22. Методы спортивной тренировки в шахматном спорте.
23. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов ГНП.
24. Методы теоретической подготовки шахматистов.
25. Методы формирования правильных навыков оценки позиции ГНП.
26. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста.

27. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
28. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
29. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ГНП.
30. Педагогические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
31. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
32. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
33. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
34. Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
35. Совершенствование тактического мышления шахматистов ГНП.
36. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
37. Формирование специфических способностей шахматиста – тактическое зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.

5.3.2. Вопросы к экзамену 2 курс

1. Первые международные турниры по шахматам.
2. Примеры использования современными шахматистами стратегических идей мастеров 18-19 вв.
3. Методика изучения дебютной теории УТГ.
4. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов УТГ.
5. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
6. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов УТГ.
7. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста УТГ.
8. Взаимосвязь стратегии и тактики в шахматной партии.
9. Пешечная структура и слабые поля.
10. Пешечный и фигурный центр.
11. Типовые пешечные структуры.
12. Основные виды позиционного преимущества в пешечном эндшпиле.
13. Факторы, определяющие спортивный успех шахматиста на соревнованиях.
14. Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям УТГ.
15. Особенности психологической подготовки шахматистов. УТГ.
16. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов УТГ.
17. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов УТГ.
18. Основные принципы реализации преимущества.
19. Виды преимущества в шахматной партии, техника реализации.
20. Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте УТГ.
21. Методы спортивной тренировки в шахматном спорте.
22. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов УТГ.
23. Методы теоретической подготовки шахматистов.
24. Методы формирования правильных навыков оценки позиции УТГ.
25. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста.
26. Специальная психологическая подготовка шахматиста УТГ.
27. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
28. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.

29. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста УТГ.
30. Педагогические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
31. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
32. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
33. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
34. Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
35. Совершенствование тактического мышления шахматистов УТГ.
36. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
37. Формирование специфических способностей шахматиста – тактическое зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.

5.3.3. Вопросы к экзамену 3 курс

1. Возникновение шахматных часов. Причины. История.
2. Примеры использования современными шахматистами стратегических идей мастеров 18-19 вв.
3. Методика изучения дебютной теории ГСС.
4. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГСС.
5. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
6. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ГСС.
7. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ГСС.
8. Взаимосвязь стратегии и тактики в шахматной партии.
9. Пешечная структура и слабые поля.
10. Пешечный и фигурный центр.
11. Типовые пешечные структуры.
12. Основные виды позиционного преимущества в пешечном эндшпиле.
13. Факторы, определяющие спортивный успех шахматиста на соревнованиях.
14. Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям ГСС.
15. Особенности психологической подготовки шахматистов ГСС.
16. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов ГСС.
17. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ГСС.
18. Основные принципы реализации преимущества.
19. Виды преимущества в шахматной партии, техника реализации.
20. Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте ГСС.
21. Методы спортивной тренировки в шахматном спорте.
22. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов ГСС.
23. Методы теоретической подготовки шахматистов.
24. Методы формирования правильных навыков оценки позиции ГСС.
25. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста.
26. Специальная психологическая подготовка шахматиста ГСС.
27. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
28. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
29. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ГСС.
30. Педагогические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
31. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
32. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.

33. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
34. Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
35. Совершенствование тактического мышления шахматистов ГСС.
36. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
37. Формирование специфических способностей шахматиста – тактическое зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.

5.3.4. Вопросы к экзамену 4 курс

1. FIDE. История, структура, причины возникновения, кодекс.
2. Примеры использования современными шахматистами стратегических идей мастеров 18-19 вв.
3. Методика изучения дебютной теории ВСМ.
4. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ВСМ.
5. Использование баз данных для совершенствования дебютной подготовки шахматистов.
6. Использование компьютерных программ для совершенствования дебютной подготовки шахматистов ВСМ.
7. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ВСМ .
8. Взаимосвязь стратегии и тактики в шахматной партии.
9. Пешечная структура и слабые поля.
10. Пешечный и фигурный центр.
11. Типовые пешечные структуры.
12. Основные виды позиционного преимущества в пешечном эндшпиле.
13. Факторы, определяющие спортивный успех шахматиста на соревнованиях.
14. Специальная подготовка шахматиста к соревнованиям ВСМ.
15. Особенности психологической подготовки шахматистов ВСМ.
16. Особенности интеллектуальной подготовки шахматистов ВСМ.
17. Расчет вариантов в шахматной партии, способы совершенствования техники расчета вариантов ВСМ.
18. Основные принципы реализации преимущества.
19. Виды преимущества в шахматной партии, техника реализации.
20. Особенности организации тренировочного процесса в шахматном спорте ВСМ.
21. Методы спортивной тренировки в шахматном спорте.
22. Использование компьютерных программ в системе подготовки шахматистов ВСМ.
23. Методы теоретической подготовки шахматистов.
24. Методы формирования правильных навыков оценки позиции ВСМ.
25. Методы психической регуляции и саморегуляции шахматиста.
26. Специальная психологическая подготовка шахматиста ВСМ.
27. Особенности психологической подготовки шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
28. Особенности теоретической подготовки шахматистов различных возрастных групп и
29. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста ВСМ.
30. Педагогические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
31. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
32. Психологическая подготовка шахматиста по Н.В. Крогиусу.
33. Психологические средства восстановления шахматистов различных возрастных групп.
34. Развитие счетных способностей шахматистов различных возрастных групп и уровня спортивной квалификации.
35. Совершенствование тактического мышления шахматистов ВСМ.
36. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.

37. Формирование специфических способностей шахматиста – тактическое зрение, позиционное чутье, стратегическое мышление.

5.5. Сценарии деловых игр и профессиональных тренингов (как контрольные срезы сформированности компонентов компетенций)

Деловая игра «Организатор турнира» Группа получает задание на проведение турнира-опена по шахматам. По окончании заданного времени должно проверяться список мероприятий и организационно- материальных благ для проведения турнира, не упущены ли некоторые положения. Пошаговая проверка позволяет выявить успешность группы, как будущих организаторов.

Деловая игра «Профессор». Группе студентов предлагается написать программу подготовки тренера-преподавателя для своего вида спорта. Какими знаниями, умениями, навыками, качествами он должен обладать бакалавр-выпускник. Какие материалы обязательны ,на их взгляд, они обязательно должны освоить во время обучения в университете.

5.6. Тематика презентаций итоговых работ

1. Социальное значение шахмат.
- 2.Работа шахматиста над своим дебютным репертуаром.
- 3.Элементы стратегии шахмат и их применение в собственной практике.
- 4.Принципы тактики шахматной игры и их применение в собственных партиях.
- 5.Основные средства тренировки шахматиста и методы их применения.
- 6.М.Ботвинник о специфике тренировки шахматиста.
- 7.Методика Л. Полгара по обучению детей 4-8 летнего возраста игре в шахматы.
- 8.Морально-волевая подготовка шахматиста.
- 9.Теоретическая подготовка шахматиста.
- 10.Интеллектуальная подготовка шахматиста. Ее общие и специфические средства и методы.
- 11.Приемы развития техники расчета вариантов.
- 12.Методика анализа партии.
- 13.Всесторонне развитие личности как условие успешной спортивной и творческой деятельности шахматиста.
- 14.Комбинационное зрение шахматиста, его значение в счетно-тактической борьбе.
15. Методы профилактики ошибок шахматистов различной квалификации. Методика А.А. Котова.
16. Особенности обучения игре вслепую.
17. Физическая подготовка в системе спортивной подготовки шахматиста.
18. Профилактика стрессовых состояний у шахматистов различного возраста и пола.
19. Самоконтроль в системе спортивной подготовки шахматиста.
20. Особенности формирования дебютного репертуара шахматиста.
21. Развитие счетных способностей шахматистов.

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

а) основная литература:

1. Габбазова А.Я. Курс лекций по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (шахматы)», модуль «Спортивное совершенствование шахматистов», для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (специализация ТиМ шахмат),.-РГУФКСМиТ, 2017.- 54 с.
- 2.Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010.- 352 с.
3. Педагогика физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. Учеб.-метод. объединением по образованию / под ред. С.Д. Неверковича. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 362 с.: ил.
- 4.Попов, Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте / Г.И. Попов. - М.: Academia, 2015. - 189 с.
- 5.Спортивная психология : учебник для академического бакалавриата/ под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 367 с.

б) дополнительная литература:

1. Алаторцев В.А. О некоторых вопросах общей теории шахмат: (К пониманию основ современной стратегии) : дис. ... канд. пед. наук / Алаторцев В.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1956. - 339 с.
2. Алексеев Н.Г. Проблемы отбора перспективных юных шахматистов : учеб. пособие для студентов и слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / Н.Г. Алексеев, Б.А. Злотник, Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1984. - 84 с.
3. Артамонов В.А. Шахматы: Организация и судейство / Артамонов В.А., Дубов Э.Л. - М., 1998. - 411 с.: табл.
- 4.
5. Бологан В.А. Структура специальной подготовленности шахматистов высокой квалификации : дис. ... канд. пед. наук / Бологан В.А.; РГАФК. - М., 1996. - 152 с.
6. Гагарин В.В. Факторы влияния компьютерных технологий и интернета при подготовке юных шахматистов высших разрядов : дис. ... магистра физ. культуры 034300 / Гагарин Василий Владимирович; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 94 с.: ил.
7. Варнавский, С.А. Влияние биологических ритмов на психические состояния и успешность в шахматном поединке [Электронный ресурс] : дис. магистра 034500.68 / Варнавский Сергей Александрович; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
8. Гагарин, В.В. Факторы влияния компьютерных технологий и интернета при подготовке юных шахматистов высших разрядов : дис. ... магистра физ. культуры 034300 / Гагарин Василий Владимирович; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 94 с.: ил.
9. Герасимова С.В. Педагогические условия социально-психологической адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий шахматами : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Герасимова Светлана Викторовна; РГАФК. - М., 2001. - 139 с.
10. Григорьянц С.М. Психологическая подготовка шахматистов высокой квалификации : дис. ... магистра физ. культуры / Григорьянц Сергей Михайлович; РГУФКСиТ. - М., 2008. - 94 с.: ил.
11. Данг В.З. Тренировочные и соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки шахматистов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Данг Ван Зунг; РГУФК. - М., 2006. - 191 с.: ил.
12. Добров В.В. Комплексная подготовка шахматистов старших разрядов к соревнованиям : дис. ... магистра физ. культуры / Добров Владимир Владимирович; РГУФК. - М., 2006. - 100 с.: ил.

13. Злотник Б.А. Комплекс диагностических методик как средство совершенствования профессионально-педагогической подготовки тренеров по шахматам : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Злотник Борис Анатольевич; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 221 с.
14. Козлова О.В. Влияние различных предстартовых состояний шахматиста на спортивный результат : дис. ... канд. пед. наук / Козлова О.В.; РГАФК. - М., 2000. - 114 с.: ил.
15. Крейнин О.В. Методика использования информационно-поисковых и учебно-тренировочных шахматных программ для подготовки шахматистов : дис. ... магистра физ. культуры / Крейнин О.В.; РГАФК. - М., 1999. - 65 с.: табл.
16. Михайлова И.В. Подготовка юных высококвалифицированных шахматистов с помощью компьютерных шахматных программ и "интернет" : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Михайлова Ирина Витальевна; РГУФК. - М., 2005. - 209 с.: ил.
17. Панченко А. Теория и практика шахматных окончаний / Александр Панченко. - М.: Russian chess house, 2006. - 400 с.: ил.
18. Пануш, В.Г. Шахматы как вспомогательное средство развития психомоторных способностей детей с последствиями церебрального паралича : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пануш Виктор Григорьевич; РГАФК. - М., 2001. - 30 с.: табл.
19. Парамонова Т.Ю. Психологический анализ стратегического планирования в игре шахматистов [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.13 / Парамонова Татьяна Юрьевна; РГАФК. - М., 1999. - 117 с.
20. Познавательные процессы у спортсменов. Т. 2: Самоконтроль и мастерство в спорте : тр. / Под ред. Б. Б. Коссова. - М.: б. и., 1976. - 156 с.: табл.
21. Программа подготовки шахматистов-разрядников : 1 разряд - КМС. - М.: [Russian chess house], 2004. - 276 с.: ил. Программа подготовки шахматистов-разрядников : 2-1 разряд. - М.: [Russian chess house], 2005. - 327 с.: ил.
22. Программа подготовки шахматистов-разрядников : 1 разряд - КМС. - М.: [Russian chess house], 2004. - 276 с.: ил.
23. Программа подготовки шахматистов-разрядников : 2-1 разряд. - М.: [Russian chess house], 2005. - 327 с.: ил.
24. Фазульянов, С.О. Развитие творчества и воображения у школьников средних классов при игре в шахматы : дис. ... магистра физ. культуры / Фазульянов Сергей Ойратович; РГУФКСИТ. - М., 2008. - 77 с.: ил.
25. Шахматы : энцикл. слов. / [Л. И. Абрамов и др.]; Гл. ред. А. Е. Карпов. - М.: Сов. энцикл., 1990. - 621 с.: ил
26. Шахматы как предмет обучения и вид соревновательной деятельности : учеб. пособие для ВШТ ГЦОЛИФКа / Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М.: Беспл., 1986. - 74 с.
Таль М. Компоненты успеха / Михаил Таль, Яков Дамский. - М.: Рипол классик, 2005. - 511 с.: ил.

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

- <http://fide.com> – официальный сайт ФИДЕ
- www.chess-events.ru – информационный шахматный сайт
- <http://www.chesspro.ru> – информационный шахматный сайт
- <http://www.iccf.com> – официальный сайт международной федерации заочных шахмат

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

- программное обеспечение дисциплины:
- Шахматная программа «Chess Assistant -14,0» (база данных шахматных партий)
- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

–Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

д) современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

Отечественные базы данных:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

Зарубежные базы данных:

- «Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия). (349 ауд. МБК)
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных¹ и (или) групповых² консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской (326 ауд. МБК)

¹ Указываются при наличии индивидуальных консультаций в учебной нагрузке по дисциплине (модулю), в том числе при руководстве курсовыми работами

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю **Б1.Б.20 Теория и методика шахмат для обучающихся ИСиФВ 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профилю «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ИИиИВС.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-8 семестры (очная ФО) и

1-5 курс (заочная ФО) промежуточной аттестации: ОФО -экзамен(2.4.6.8)., ЗФО- экзамен (1-5 курсы)

II. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 1-й курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Письменная работа по разделу «Общие основы теории шахмат» , доклад	4	5
2	Контрольная работа по разделу «Общие основы теории шахмат»	6	5
3	Выступление на семинарах: <ul style="list-style-type: none">• по теме « Теория дебютов»;• по теме « Совершенствование позиционного мастерства шахматиста»	10 12	5 5
4	Выполнение практического задания по разделу «Теория дебюта, стратегия и тактика середины игры, техника эндшпиля»	13	5
5	Комплексное тестирование №1 (техника эндшпиля, совершенствование счетно-тактического мастерства)	15	5
6	Написание и защита реферата по теме: «Цели, задачи спортивной подготовки шахматиста на этапе начальной специализации»	15	5

7.	Письменная работа по разделу «Совершенствование спортивного мастерства шахматиста»	26	5
8.	Выступление на семинарах: <ul style="list-style-type: none"> • по теме « Стратегия и тактика середины игры»; • по теме « Основные средства тренировки шахматиста» 	31	5
		34	5
9	Комплексное тестирование №2 (совершенствование счетно - тактического и позиционного мастерства)	40	5
10.	Написание и защита реферата по теме: «Задачи и методы подготовки шахматиста к соревнованиям»	37	5
11.	Выступление на семинарах в течение семестра:	28 - 40	5
12.	Посещение занятий	в течение года	10
13.	Сдача экзамена (2-й семестр)		25
ИТОГО			100 баллов

2-й курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Количество баллов
1.	Письменная работа по разделу «История шахмат»	4	5
2.	Контрольная работа по разделу «научно-исследовательская работа в шахматном спорте»	7	5
3.	Выступление на семинарах: а) по теме «Общая характеристика полуоткрытых дебютов»;	10	5
		б) по теме «Стратегические и тактические приемы, используемые в типовых позициях полуоткрытого типа»	12
4.	Комплексное тестирование №1-10 (техника эндш-пиля, совершенствование счетно тактического мастерства)	14	10
5.	Написание и защита реферата по теме: «Цели, задачи и содержание тренировки шахматиста (УТГ)»	15	5
6.	Письменная работа по разделу : «НИР в шахматах»	26	5

7.	Выступление на семинарах: <ul style="list-style-type: none"> • по теме «Критерии оценки уровня мастерства шахматистов»; • по теме «Частные методики и организация процесса обучения» 	31	5
		34	5
8.	Комплексное тестирование №11-21 (эндшпильная подготовка, совершенствование счетно - тактического и позиционного мастерства)	39	5
9.	Написание и защита реферата по теме: «Учет индивидуальных особенностей детей при проведении занятий по шахматам »	40	5
10.	Посещение занятий	В течение семестра	10
11.	Сдача экзамена		30
	Итого:		100

3-й КУРС

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Количество баллов
1.	Письменная работа по разделу «История шахмат»	4	5
2.	Контрольная работа по разделу «научно-исследовательская работа в шахматном спорте»	7	5
3.	Выступление на семинарах: а) по теме «Общая характеристика закрытых дебютов»; б) по теме «Стратегические и тактические приемы, используемые в типовых позициях закрытого типа»	10	5
		11	5
4.	Выполнение практического задания по разделу «Спортивное совершенствование шахматиста »	13	5
5.	Комплексное тестирование №1-10 (техника эндш-пиля, совершенствование счетно тактического мастерства)	15	5
6.	Написание и защита реферата по теме ВКР	15	5
7.	Письменная работа по разделу : «НИР в шахматах»	21	5

8.	Выступление на семинарах: <ul style="list-style-type: none"> по теме «Критерии оценки уровня мастерства шахматистов высокой квалификации»; по теме «Частные методики и организация процесса обучения» 	31	5
		33	5
9.	Комплексное тестирование №11-21 (эндшпильная подготовка, совершенствование счетно - тактического и позиционного мастерства)	40	5
10.	Курсовая работа по теме ВКР	В течение семестра	5
11.	Посещение занятий	В течение семестра	10
12.	Сдача экзамена		30
	Итого:		100

4-й КУРС

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Количество баллов
1.	Письменная работа по теме ВКР	4	5
2.	Контрольная работа по разделу «Научно-исследовательская работа в шахматном спорте»	7	5
3.	Выступление на семинарах: а) по теме ВКР б) по теме «Методы исследования в шахматном спорте»	10	5
		11	5
4.	Выполнение практического задания по разделу «Спортивное совершенствование шахматиста »	13	5
5.	Комплексное тестирование №1-10 (техника эндш-пиля, совершенствование счетно тактического мастерства)	15	5
6.	Написание и защита реферата по теме ВКР	15	5
7.	Письменная работа по разделу : «НИР в шахматах»	26	5
8.	Выступление на семинарах: <ul style="list-style-type: none"> по теме « Особенности подготовки шахматистов высшей квалификации»; по теме «Особенности обучения шахматам в ОО и специализированных школах» 	30	5
		32	5
9.	Комплексное тестирование №11-21 (эндшпильная подготовка, совершенствование счетно - тактического и позиционного	33	5

	мастерства)		
10.	Презентация и доклад по теме ВКР	35	5
11.	Посещение занятий	В течение семестра	10
12.	Сдача экзамена		30
	Итого:		100

5-й курс (ЗФО)

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения (в неделях)	Количество баллов
1.	Письменная работа по теме ВКР	4	5
2.	Контрольная работа по разделу «Научно-исследовательская работа в шахматном спорте»	7	5
3.	Выступление на семинарах по теме ВКР	10	5
4.	Выполнение практического задания по разделу «Спортивное совершенствование шахматиста »	13	5
5.	Комплексное тестирование №21-30 (техника эндшпиля, совершенствование счетно тактического мастерства)	15	5
6.	Подготовка и защита презентации по теме ВКР	15	5
7.	Посещение занятий	В течение семестра	5
8.	Письменная работа по разделу : «НИР в шахматах»	26	5
9.	Выступление с докладом по теме ВКР	32	5
10	Комплексное тестирование №31-40 (эндшпильная подготовка, совершенствование счетно - тактического и позиционного мастерства)	33	5
11	Предзащита ВКР	35	10
12	Посещение занятий	В течение семестра	10
13	Сдача экзамена		30
	Итого:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Общие основы теории шахматной игры»	5
3	Выступление на семинаре «Теория дебюта. Стратегия и тактика середины игры. Техника разыгрывания эндшпиля»	10
4	Подготовка доклада «Совершенствование спортивного мастерства шахматиста», пропущенному студентом	5
5	Дополнительное тестирование по теме/модулю (Техника разыгрывания эндшпиля)	5
6	Написание реферата по теме «Шахматы в 18 веке»	15
7	Презентация по теме «Элементы стратегии шахмат и их применение в собственной практике»	10
8	Презентация по теме «Принципы тактики шахматной игры и их применение в собственных партиях»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
-------------------------	---	---	---	---	---	---

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТиМ ИИиИВС

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

«Теория и методика избранного вида спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2015г.

Москва – 2015г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **38** зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1-8.

3.Цель освоения дисциплины (модуля): освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" 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 (модулю):

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

–способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

–способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

–способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

–способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

–способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

–способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

–способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

–способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

–способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

–способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

–способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

–способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

–способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

–способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарског	Самостоятел ьная работа	Контроль	
1	Общие основы теории шахматной игры	1-8	4	4	50		
2	Теория дебюта. Стратегия и тактика середины игры. Техника разыгрывания эндшпиля	1-8	74	200	302		
3	НИР и УИРС по шахматному спорту	1-8	20	100	240		
4	Совершенствование спортивного мастерства шахматиста	1-8	42	272	352		
	Итого ЗЕ=38	1692	140	576	944	Контроль 36 ч	Курсовая (6 семестр), экзамен (2,4,6,8)
	Итого часов:	1692	140	576	944	36	

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):
(заочная форма обучения)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
			Занятия лекционного	Занятия семинарског	Самостоятел ьная работа	Контроль	
1	Общие основы теории шахматной игры	1-2	12	4	50		
2	Теория дебюта. Стратегия и тактика середины игры. Техника разыгрывания эндшпиля	1-9	16	74	477		
3	НИР и УИРС по шахматному спорту	1-9	16	20	450		
4	Совершенствование спортивного мастерства шахматиста	1-9	16	62	450		
	Итого ЗЕ=47	1692	60	160	1427	Контроль 45 ч	Курсовая (4 курс), экзамен (1-5 курс)
	Итого часов:	1692	60	160	1427	45	

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,
акваэробики, прыжков в воду и водного поло**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.Б.21 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА»

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная ускоренное*

Год набора 2015

Москва – 2017

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б.1.Б.21 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА
(ПЛАВАНИЕ)»**

Направление подготовки: **49.03.01 «Физическая культура»**

Профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная ускоренное*

Год набора 2015

Москва – 2017

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «23» апреля 2015г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,
прыжков в воду и водного поло
Протокол № 38 от «16» мая 2016г

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,
прыжков в воду и водного поло
Протокол № 37 от «15» мая 2017г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,
прыжков в воду и водного поло
Протокол № от « » 2018г.

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

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

Составители:

Попов Олег Игоревич, д.п.н., профессор
Мехтелева Елена Александровна, к.п.н., доцент
Морозов Сергей Николаевич, к.п.н., профессор
Войтенко Юрий Леонидович, к.п.н., доцент
Колесов Андрей Дмитриевич, к.б.н., доцент
Чеботарева Ирина Владимировна, к.п.н., доцент
Соломатин Виктор Радиевич, д.п.н., профессор
Табакова Елена Анатольевна, к.п.н., доцент

Рецензент:

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

1. Цели освоения дисциплины

Целью и задачами освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» является:

- подготовка выпускника к профессиональной деятельности преподавателя в области плавания, прежде всего – массового детско-юношеского спорта, оздоровительного плавания, профессионально-прикладного плавания в различных формах организации физического воспитания;
- способствовать формированию творческой, самостоятельно мыслящей личности, способной к организации своей жизни, руководствующейся в своей деятельности мотивами ответственности;
- вооружение студентов знаниями о значении и месте плавания в системе физического воспитания;
- формирование системы научных знаний о закономерностях процесса обучения и тренировки в плавании;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления многолетней подготовкой пловцов;
- формирование у студентов профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи в различных звеньях физкультурного движения, организовывать и управлять спортивной и массовой работой по плаванию;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.
- готовность к организации и ведению физкультурно-массовой работы по плаванию в целях оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения.

Реализация дисциплины проходит на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП

В учебном процессе подготовки бакалавра физической культуры дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (Плавание)» рассматривается в качестве ведущей (системообразующей) дисциплины, в которой реализуется междисциплинарная координация понятий и категорий, умений и навыков, сформированных при изучении дисциплин учебного плана для решения профессиональных задач. С учетом этого в учебном материале отражены межпредметные связи с циклами медико-биологических, психолого-педагогических и общетеоретических дисциплин, изучаемых в вузах физической культуры, а также спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практиками.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (Плавание)» входит в базовую часть профессионального цикла ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка». Изучение дисциплины рассчитано в течение I-VIII семестров и с осуществлением текущей, промежуточной (по семестрам) и итоговой аттестации студентов.

Дисциплина направлена на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности преподавателя по плаванию. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и умения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Плавание)» включает в себя следующие блоки:

Первый блок является введением в курс и профессионально-педагогическую деятельность преподавателя по плаванию. В нем наряду с исходными понятиями, общей характеристикой плавания как средства физического воспитания, имеющего жизненно важное значение, раскрывается историческая и социальная обусловленность развития спортивного плавания, подчеркивается коллективный вклад многих специалистов в формирование содержания учебной дисциплины. Этот блок помогает студентам адаптироваться к особенностям учебно-воспитательного процесса в вузе, знакомит студентов со спецификой профессии преподавателя и системой подготовки к ней, стимулирует их профессионально-педагогическое образование и самовоспитание. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности преподавателя по плаванию, ролью самообразования и самовоспитания в профессиональной подготовке служит цели педагогической профориентации студентов и способствует их адаптации к условиям обучения в университете и к конкретной профессиональной деятельности.

Второй блок является ведущим в дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (Плавание)». Он имеет целью вооружение будущих спортивных педагогов знаниями теоретических основ современной науки о плавании, навыками организации учебно-тренировочного процесса. Подготовка пловцов в процессе многолетней тренировки в целом и на отдельных его этапах трактуется с позиции системного подхода, в основе которого лежит понятие о целостности процесса, раскрываются связи отдельных сторон спортивной подготовки в плавании, возрастные закономерности становления спортивного мастерства. Это дает возможность фиксировать структуру подготовки пловцов на всех этапах многолетней тренировки. Особое значение уделяется взаимосвязи задач воспитания личности спортсмена с задачами достижения спортивных результатов, оптимизации учебно-тренировочного процесса, формам и методам управления подготовкой спортсменов.

Таким образом, этот блок дисциплины концентрирует теоретические и методические основы курса «Теория и методика избранного вида спорта

(плавание)». Он направлен, прежде всего, на формирование у студентов профессионально-педагогического мышления, готовности (теоретической, практической, психологической) к осуществлению функций преподавателя по плаванию.

Особенность изучения профессионально-профильной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» основана на требованиях дидактики и логики изучаемого предмета. Дидактическая последовательность учебного материала способствует отражению в сознании студентов процесса развития научных и методических понятий. Учебная программа построена так, что в начале рассматриваются основные, общие понятия, которые открывают путь для освоения последующих разделов и тем. Материал программы расположен линейно и частично концентрично. При линейном построении разделы (темы) следуют один за другим без повторения, образуя цепи из связанных по содержанию звеньев. Такое расположение содержания обучения, как показала практика, повышает эффективность учебного процесса. Концентрическое расположение учебного материала программы использовано в тех случаях, когда разделы (темы) не могут быть сразу раскрыты с необходимой глубиной.

Важной отличительной чертой учебного процесса является профессиональная направленность преподавания, предполагающая тесную взаимосвязь содержания учебного материала с дисциплинами Государственного образовательного стандарта. В связи с этим следует отметить сопряженность решаемых задач в учебном процессе с содержанием дисциплины «Физкультурно-педагогическое совершенствование». Повышение уровня спортивно-педагогического мастерства студентов в рамках этой дисциплины, содержание которой обуславливается требованиями к спортивной подготовке студента и труда тренера-преподавателя по плаванию. Систематическое участие студентов в соревнованиях рассматривается как обязательная часть учебной деятельности студента.

Преподавание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Плавание)» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности студентов – лекционных, семинарских, методических, лабораторных, практических занятий, учебной и производственной практик, самостоятельной внеаудиторной работы, проведение научных исследований и подготовки курсовых и выпускной квалификационной работ.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине наименование	Этап формирования компетенции		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	5		7
	<i>Уметь:</i> определять наиболее значимые аспекты подготовки в спортивном плавании, осуществлять планирование тренировочных занятий в спортивном плавании на основе положений теории и методике физической культуры и стандартов спортивной подготовки	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками рационального построения и перспективного планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности в спортивном плавании,	6		8
ОПК-6	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основы лечебной физической культуры, массажа, формы и виды рекреационно-оздоровительной деятельности	3		5
	<i>Уметь:</i> составлять программы тренировочных занятий с оздоровительной направленностью при работе с различным контингентом	4		6

	<i>Владеть:</i> навыками работы оздоровительной направленности средствами плавания, учета особенностей их применения при работе с различным контингентом	4		6
ОПК-8	<i>Знать:</i> правила судейства соревнований по базовым видам спорта и спортивному плаванию, порядок организации и проведения по базовым видам спорта и спортивному плаванию	1		2
	<i>Уметь:</i> проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и спортивному плаванию на высоком уровне	2		3
	<i>Владеть:</i> навыками организации и проведения соревнований по базовым видам спорта и спортивному плаванию на высоком уровне в различных условиях, осуществлять объективное и непредвзятое судейство соревнований, обеспечивать безопасность участников и судей при проведении соревнований	2		4
ОПК-11	<i>Знать:</i> основы научно-методической деятельности, основы работы с математическими методами обработки данных, основы применения научного оборудования и специфику работы с ним	7		9
	<i>Уметь:</i> выбирать методы и средства научного познания исходя из поставленных задач и целей тренировочной и соревновательной деятельности, оценивать полученные результаты с помощью методов математической статистики	7		9
	<i>Владеть:</i> навыками применения научных методов в профессиональной деятельности, объективного анализа полученной информации, перспективного прогнозирования на основе полученных данных	8		10
ПК-8	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	5		7
	<i>Уметь:</i> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.	6		8
	<i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и	6		8

	требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			
ПК-9	<i>Знать:</i> основы психологии и психологии физической культуры, педагогики, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основы спортивной этики и честной спортивной борьбы, положения олимпизма	5		7
	<i>Уметь:</i> осуществлять профессиональную деятельность на основе честной конкуренции, воспитывать морально-волевые качества, формировать положительное отношение к занятиям плаванием	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками психологической коррекции и формирования высокого уровня волевых и моральных качеств	6		8
ПК-10	<i>Знать:</i> основы проведения спортивного отбора, эффективные методики определению антропометрических, физических и психических особенностей, возрастные и половые особенности	7		9
	<i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору средств и методов отбора в спортивном плавании, эффективно применять их в профессиональной деятельности, осуществлять спортивный отбор построенный на объективной и комплексной оценке исходных данных	7		9
	<i>Владеть:</i> навыками применения современных методик и подходов к проведению спортивного отбора в спортивном плавании, проводить грамотную профориентацию на основе полученных данных	8		10
ПК-11	<i>Знать:</i> основы теории спорта, особенности планирования и структуры тренировочной и соревновательной в детско-юношеском спорте, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	7		9
	<i>Уметь:</i> выбирать средства и методы подготовки в избранном виде спорта, эффективно осуществлять планирование тренировочного процесса при работе с данным контингентом, оценивать результаты профессиональной деятельности	7		9
	<i>Владеть:</i> навыками оперативной коррекции тренировочных планов, дифференцированного подхода к выбору средств и методов подготовки и составлению программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	8		10
ПК-13	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основы комплексного контроля физической подготовленности	5		7
	<i>Уметь:</i> определять наиболее эффективные средства и методы управления спортивной формой в спортивном плавании, обоснованно применять их на практике	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками эффективного поиска и применения современных технологий управления спортивной формой на различных этапах подготовки, объективного контроля и коррекции главных параметров тренировочного процесса	6		8

ПК-14	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. 	2		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. 	2		4
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. 	2		4
ПК-15	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 	2		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. 	2		4
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия. 	2		4
ПК-26	<p><i>Знать:</i> требования ГОСТов, технических стандартов, САНПиНа к материально-техническому обеспечению, особенности обеспечения физкультурно-спортивных организаций специализированным оборудованием и инвентарем</p>	3		5
	<p><i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору наличествующего инвентаря и оборудования, эффективно применять его в профессиональной деятельности, осуществлять за ним качественный уход; выбирать необходимое оборудование, экипировку и инвентарь, исходя из их технических характеристик, оценивать предлагаемые аналоги ;</p>	4		6
	<p><i>Владеть:</i> навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; планирования оснащения имеющейся в распоряжении физкультурно-спортивной организации материально-технической базы.</p>	4		6

ПК-28	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании	3		5
	<i>Уметь:</i> анализировать существующие тенденции и проблемы в физической культуре и спорте, и находить пути и средства их решения, осуществлять методически обоснованный анализ существующих противоречий и находить пути решения	3		5
	<i>Владеть:</i> навыками анализа и корректной интерпретации выявленных актуальных проблем в спортивном плавании, применения полученных данных в профессиональной деятельности	4		6
ПК-30	<i>Знать:</i> основы научно-методической деятельности, основы логики научного мышления, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	7,8		9,10
	<i>Уметь:</i> определять наиболее оптимальные средства и методы научных исследований, для решения поставленных практических задач	7,8		9,10
	<i>Владеть:</i> навыками грамотного и дифференцированного подхода к определению наиболее значимых для профессиональной деятельности практических и теоретических данных, полученных в результате научного исследования	7,8		9,10

4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов.**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		10	30	124		

2	1.1. Введение в предмет	1	2	4	30		
3	1.2. История развития спортивного плавания	1	2	6	30		
4	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1	2	10	32		
5	1.7. Организация и судейство соревнований	1	4	10	32		
6	Раздел 2. Техника спортивного плавания		8	42	92		
7	2.1. Основы техники спортивного плавания	1	4	16	46		
8	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	1	4	26	46		
9	Итого за 1-й семестр		18	72	216		
10	Раздел 2. Техника спортивного плавания		14	60	184		
11	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	2	2	18	46		
12	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	2	4	14	46		
13	2.5. Техника плавания способом брасс	2	4	14	46		
14	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	2	4	14	46		
15	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		4	12	41		
16	1.8. Прикладное плавание	2	4	12	41		
17						9	Экзамен
18	Итого за 2-й семестр		18	72	225	9	
19	Всего за 1-й курс		36	144	441	9	
20	Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания		16	54	65		
21	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	3	4	10	17		
22	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	3	4	12	16		
23	3.3. Средства и методы обучения плаванию	3	4	18	16		
24	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	3	4	14	16		
25	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		2	18	16		
26	4.1. Прыжки в воду	3	2	18	16		
27	Итого за 3-й семестр		18	72	81		
28	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		14	72	76		
29	4.2. Подводное плавание	4	2	10	10		
30	4.3. Синхронное плавание	4	2	18	10		
31	4.4. Акваэробика	4	2	10	10		
32	4.5. Водное поло	4	2	18	10		
33	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	4	2	8	12		
34	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	4	2	4	12		
35	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	4	2	4	12		
36						9	Экзамен

37	Итого за 4-й семестр		14	72	76	9	
38	Всего за 2-й курс		32	144	157	9	
39	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		18	70	47		
40	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	5	6	24	16		
41	5.2. Развитие выносливости	5	6	24	16		
42	5.3. Развитие силовых способностей	5	6	22	15		
43	Итого за 5-й семестр		18	70	47		
44	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		18	60	72		
45	5.4. Развитие скоростных способностей	5	6	12	14		
46	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	6	4	12	14		
47	5.6. Техническая подготовка пловцов	6	4	12	16		
48	5.7. Тактическая подготовка пловцов	6	2	12	14		
49	5.8. Психологическая подготовка пловцов	6	2	12	14		
50	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности			10	11		
51	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	6		10	11		
52						9	Экзамен
53	Итого за 6-й семестр		18	70	83	9	
54	Всего за 3-й курс		36	140	130	9	
55	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		18	72	108		
56	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	7	2	8	14		
57	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	7	2	10	14		
58	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	7	2	10	14		
59	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	7	2	10	14		
60	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	7	2	10	13		
61	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	7	2	8	13		
62	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	7	2	8	13		
63	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	7	4	8	13		
64	Итого за 7-й семестр		18	72	108		
65	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		18	72	108		
66	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	8	6	18	27		
67	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	8	4	18	27		

68	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	8	4	18	27		
69	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	8	4	18	27		
70						9	Экзамен
71	Итого за 8-й семестр		18	72	108	9	
72	Всего за 4-й курс		36	144	216	9	
73	Всего по тематическому плану		140	572	944	36	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		2	12	183		
2	1.1. Введение в предмет	1		2	30		
3	1.2. История развития спортивного плавания	1	2	6	75		
4	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1		4	78		
5	Итого за 1-й семестр		2	12	183		
6	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		4	14	100		
7	1.7. Организация и судейство соревнований	2	2	8	50		
8	1.8. Прикладное плавание	2	2	6	50		
9						9	Экзамен
10	Итого за 2-й семестр		4	14	100	9	
11	Всего за 1-й курс		6	26	283	9	
12	Раздел 2. Техника спортивного плавания		4	16	150		
13	2.1. Основы техники спортивного плавания	3	2	4	50		
14	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	3	1	6	50		
15	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	3	1	6	50		
16	Итого за 3-й семестр		4	16	150		
17	Раздел 2. Техника спортивного плавания		2	16	163		
18	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	4	1	6	54		

19	2.5. Техника плавания способом брасс	4	1	4	54		
20	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	4		6	55		
21						9	Экзамен
22	Итого за 4-й семестр		2	16	163	9	
23	Всего за 2-й курс		6	32	313	9	
24	Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания		2	13	83		
25	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	5	2	4	20		
26	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	5		4	22		
27	3.3. Средства и методы обучения плаванию	5		3	21		
28	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	5		2	20		
29	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта			3	60		
30	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	5		1	20		
31	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	5		1	20		
32	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	5		1	20		
33	Итого за 5-й семестр		2	16	143		
34	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		4	14	100		
35	4.1. Прыжки в воду	6		4	22		
36	4.2. Подводное плавание	6		2	17		
37	4.3. Синхронное плавание	6	2	2	22		
38	4.4. Акваэробика	6		2	17		
39	4.5. Водное поло	6	2	4	22		
40						9	Экзамен
41	Итого за 6-й семестр		4	14	100	9	
42	Всего за 3-й курс		6	30	243	9	
43	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		2	14	155		
44	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	7	2	4	52		
45	5.2. Развитие выносливости	7		6	52		
46	5.3. Развитие силовых способностей	7		4	51		
47	Итого за 7-й семестр		2	14	155		
48	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		4	14	140		
49	5.4. Развитие скоростных способностей	8	1	4	28		
50	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	8	1	2	28		
51	5.6. Техническая подготовка пловцов	8	1	4	28		
52	5.7. Тактическая подготовка пловцов	8	1	2	28		
53	5.8. Психологическая подготовка пловцов	8		2	28		

54	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		0	2	20		
55	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	8		2	20		
56						9	Экзамен
57	Итого за 8-й семестр		4	16	160	9	
58	Всего за 4-й курс		6	30	315	9	
59	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		4	14	150		
60	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	9	1	2	30		
61	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	9	1	4	30		
62	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	9	1	4	30		
63	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	9	1	2	30		
64	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	9		2	30		
65	Итого за 9-й семестр		4	14	150		
66	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		2	8	83		
67	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	10	1	2	24		
68	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	10	1	2	24		
69	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	10		2	18		
70	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	10		2	17		
71	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		2	16	72		
72	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	10		4	24		
73	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	10		4	24		
74	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	10	2	8	24		
75						9	Экзамен
76	Итого за 10-й семестр		4	24	155	9	
77	Всего за 5-й курс		8	38	305	9	
78	Всего по тематическому плану		32	156	1459	45	

Форма обучения заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа. Экзамены: 2, 4, 6, 8 семестры.

№	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	1-й курс						
2	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		4	14	160		
3	1.1. Введение в предмет	1		2	32		
4	1.2. История развития спортивного плавания	1	2	4	32		
5	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1		2	32		
6	1.7. Организация и судейство соревнований	1	2	4	32		
7	1.8. Прикладное плавание	2		2	32		
8	Раздел 2. Техника спортивного плавания		2	2	34		
9	2.1. Основы техники спортивного плавания	1	2	2	34		
10	Итого за 1-й семестр		6	16	194		
11	Раздел 2. Техника спортивного плавания		6	16	257		
12	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	1	2	4	52		
13	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	2	1	3	52		
14	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	2	1	3	52		
15	2.5. Техника плавания способом брасс	2	1	3	51		
16	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	2	1	3	50		
17						9	Экзамен
18	Итого за 2-й семестр		6	16	257	9	
19	Всего за 1-й курс		12	32	451	9	
20	2-й курс						
21	Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания		6	10	164		
22	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	3	2	4	42		
23	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	3	1	2	42		
24	3.3. Средства и методы обучения плаванию	3	2	2	40		
25	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	3	1	2	40		
26	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		0	2	30		

27	4.1. Прыжки в воду	3		2	30		
28	Итого за 3-й семестр		6	12	194		
29	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		6	20	185		
30	4.2. Подводное плавание	4		2	26		
31	4.3. Синхронное плавание	4	1	2	26		
32	4.4. Акваэробика	4		2	26		
33	4.5. Водное поло	4	1	2	26		
34	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	4		4	28		
35	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	4	2	4	27		
36	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	4	2	4	26		
37						9	Экзамен
38	Итого за 4-й семестр		6	20	185	9	
39	Всего за 2-й курс		12	32	379	9	
40	3-й курс						
41	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		6	16	122		
42	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	5	2	4	32		
43	5.2. Развитие выносливости	5	2	4	30		
44	5.3. Развитие силовых способностей	5	1	4	30		
45	5.4. Развитие скоростных способностей	5	1	4	30		
46	Итого за 5-й семестр		6	16	122		
47	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		6	14	152		
48	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	6	2	4	38		
49	5.6. Техническая подготовка пловцов	6	2	4	38		
50	5.7. Тактическая подготовка пловцов	6	1	4	38		
51	5.8. Психологическая подготовка пловцов	6	1	2	38		
52	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности			2	33		
53	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	6		2	33		
54						9	Экзамен
55	Итого за 6-й семестр		6	16	185	9	
56	Всего за 3-й курс		12	32	307	9	
57	4-й курс						
58	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		6	16	158		
59	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	7	2	4	24		
60	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	7	2	2	24		
61	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	7	1	2	22		

62	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	7		2	22		
63	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	7	1	2	22		
64	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	7		2	22		
65	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	7		2	22		
66	Итого за 7-й семестр		6	16	158		
67	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		4	14	145		
68	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	8	2	4	37		
69	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	8	2	4	36		
70	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	8		2	36		
71	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	8		4	36		
72	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		2	2	40		
73	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	8	2	2	40		
74						9	Экзамен
75	Итого за 8-й семестр		6	16	185	9	
76	Всего за 4-й курс		12	32	343	9	
77	Всего по тематическому плану		48	128	1480	36	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)».

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

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

Контрольные вопросы и практические задания для проведения промежуточного контроля студентов I курса

1. Дайте характеристику следующим направлениям в плавании: спортивное, кондиционное, рекреационное, оздоровительное и прикладное.

2.Расскажите об основных событиях текущего года в спортивном плавании.

3.Расскажите о первых регулярных соревнованиях пловцов.

4.Как изменялась методика тренировки с начала XX века до наших дней?

5.Назовите сильнейших российских и советских пловцов.

6.Назовите сильнейших пловцов мира.

7.Проанализируйте современное состояние спортивного плавания в стране.

8.Назовите основные источники научно-методической информации по плаванию.

9.Перечислите основные направления и тенденции развития научных знаний в плавании

10.Что такое давление жидкости? Как оно изменяется с глубиной погружения?

11.Рассчитайте силу, с которой вода давит на тело человека при плавании.

12.Что такое выталкивающая сила?

13.Сформулируйте закон Архимеда.

14.Что такое плавучесть? Перечислите ее виды.

15.Изменяются ли выталкивающая сила и плавучесть при погружении на большие глубины?

16.Что такое плотность и удельный вес. Назовите плотность воды и основных тканей человеческого тела.

17.Как изменяется плотность воды при изменении ее температуры и солености?

18.Расскажите о равновесии тела в воде. Какие факторы влияют на него?

19.Сформулируйте понятия опорной реакции и гидродинамического сопротивления тела пловца.

20.Какие причины (факторы) вызывают увеличение гидродинамического сопротивления продвижению пловца вперед?

21.Какие факторы влияют на формирование индивидуального стиля пловца?

22. Охарактеризуйте исходное положение при выполнении старта с тумбочки при плавании кролем.

23. Опишите фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки при плавании кролем.

24. Сформулируйте основные требования к движениям при выполнении старта с тумбочки при плавании кролем.

25. Охарактеризуйте исходное положение при выполнении старта с тумбочки при плавании баттерфляем.

26. Опишите фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки при плавании баттерфляем.

27. Сформулируйте основные требования к движениям при выполнении старта с тумбочки при плавании баттерфляем.

28. Охарактеризуйте исходное положение при выполнении старта с тумбочки при плавании брассом.

29. Опишите фазы движений пловца при выполнении старта с тумбочки при плавании брассом.

30. Сформулируйте основные требования к движениям при выполнении старта с тумбочки при плавании брассом.

31. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении старта с тумбочки.

32. Охарактеризуйте исходное положение при выполнении старта из воды при плавании на спине.

33. Опишите фазы движений пловца при выполнении старта из воды при плавании на спине.

34. Сформулируйте основные требования к движениям при выполнении старта из воды при плавании на спине.

35. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении старта из воды в плавании на спине.

36. Расскажите о прикладном и спортивном значении способа плавания кроль на груди.

37. Проанализируйте положение тела и технику движений ногами спортсмена при плавании кролем на груди.

38. Проанализируйте технику движений руками и согласование движений рук с дыханием при плавании кролем на груди.

39. Какое согласование движений рук и ног используется при плавании кролем на груди?

40. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при плавании кролем на груди.

41. Проанализируйте технику движений ногами и положение тела спортсмена при плавании кролем на спине.

42. Проанализируйте технику движений руками и согласование движений рук с дыханием при плавании кролем на спине.

43. Расскажите о согласовании движений рук и ног при плавании кролем на спине.

44. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при плавании кролем на спине.

45. Расскажите о спортивном значении способа плавания баттерфляй.

46. Проанализируйте технику движений ногами при плавании способом баттерфляй.

47. Расскажите о технике движений руками и согласовании движений рук с дыханием при плавании способом баттерфляй.

48. Дайте характеристику общему согласованию движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.

49. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при плавании способом баттерфляй.

50. Проанализируйте положение тела спортсмена и технику движений ногами при плавании способом брасс.

51. Проанализируйте технику движений руками и согласование движений рук с дыханием при плавании способом брасс.

52.Какое рациональное согласование движений рук и ног используют при плавании брассом квалифицированные пловцы?

53.Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при плавании способом брасс.

54.Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении поворотов в плавании кролем на груди.

55.Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении поворотов в плавании на спине.

56.Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении поворотов при плавании брассом.

57.Охарактеризуйте технику выполнения поворота «маятником» при плавании баттерфляем.

58.Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсмены при выполнении поворотов при плавании баттерфляем.

59.Расскажите о технике плавания способом брасс на спине.

60.Расскажите о технике плавания способом на боку.

61.Какие способы ныряния используются при хорошей видимости под водой?

62.Какие способы ныряния используются при плохой видимости под водой?

63.Приемы восстановления кровообращения и сознания.

64.Классификация происшествий на воде.

65.Спасательные средства и их применение

66.Техника и методика обучения плаванию на боку

67.Техника и методика обучения плаванию брассом на спине.

68.Непрямой массаж сердца.

69.Действия при возникновении судорог при плавании.

70.Факторы, лимитирующие длительность пребывания человека в воде.

71.Плавание в ночное время.

72.Плавание в одежде и раздевание в воде.

73. Плавание при сильной волне, сильном течении, водоворотах.
74. Плавание в водорослях.
75. Плавание в воде, покрытой горящим веществом.
76. Действия человека, провалившегося под лед.
77. Перечислите мероприятия, предшествующие началу соревнования по плаванию.
78. Расскажите, как составляется положение о соревнованиях.
79. Опишите работу с картотекой до, во время и после соревнований.
80. Как составляются предварительные, полуфинальные и финальные заплывы?
81. Как составляется именная заявка на участие в соревнованиях и кем она должна быть подписана?
82. Как составляется техническая заявка на участие в соревнованиях и кем она должна быть подписана?
83. Как оформляется карточка участника соревнований?
84. Что должно быть отражено в отчете судейской коллегии о проведении соревнований?
85. Расскажите что такое усталость, какие показатели характеризуют усталость
86. Расскажите о функциональной пробе Руфье.
87. Какие функциональные пробы можно использовать для оценки состояния спортсмена.
88. Что такое самоконтроль спортсмена
89. Расскажите об ортостатической пробе
90. Расскажите об особенностях ведения дневника самоконтроля спортсмена.
91. Расскажите о технике безопасности при занятиях в бассейне и на открытой воде.
92. Расскажите о правилах посещения бассейна, и санитарно-гигиенических требованиях к занимающимся.

Контрольные вопросы и практические задания для проведения промежуточного контроля студентов II курса

1. Какие общеразвивающие и специальные упражнения применяются при обучении плаванию способом кроль на груди и на спине?
2. Какие общеразвивающие и специальные упражнения применяются при обучении плаванию способом брасс?
3. Какие общеразвивающие и специальные упражнения применяются при обучении плаванию способом баттерфляй (дельфин)?
4. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений ногами в кроле на груди?
5. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений руками в согласовании с дыханием в кроле на груди?
6. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании общего согласования движений в кроле на груди?
7. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений ногами в кроле на спине?
8. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений руками в согласовании с дыханием в кроле на спине?
9. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании общего согласования движений в кроле на спине?
10. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений ногами в брассе?
11. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании техники движений руками в согласовании с дыханием в брассе?

12. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении и совершенствовании общего согласования движений в брассе?
13. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике движений ногами в баттерфляе (дельфине)?
14. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике движений руками в согласовании с дыханием в баттерфляе (дельфине)?
15. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении общему согласованию движений в баттерфляе (дельфине)?
16. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике стартового прыжка с тумбочки?
17. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике старта из воды при плавании кролем на спине?
18. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике плоского поворота в кроле на груди?
19. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике плоского поворота в кроле на спине?
20. Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике поворота «маятником» при плавании брассом?
21. Назовите основные источники научно-методической информации в области спортивного плавания.
22. Расскажите какие требования предъявляются к оформлению списка литературы.
23. Дайте характеристику научным источникам информации.
24. Когда впервые прыжки в воду были представлены на Олимпийских играх?
25. Когда была образована международная федерация плавания (FINA) и каковы были задачи ее деятельности?
26. Сколько медалей разыгрывается в прыжках в воду на Олимпийских играх?
27. Назовите олимпийских чемпионов по прыжкам в воду?

28. Какие виды прыжков вы знаете? Дайте характеристику каждому виду прыжков.
29. Какие прыжки называются прикладными, в каких видах деятельности они используются?
30. Какие прыжки называются показательными? Дайте характеристику этим прыжкам.
31. Какие прыжки называются учебными?
32. Какие прыжки называются спортивным?
33. Сколько классов спортивных прыжков вы знаете?
34. Как определяются номера прыжков и коэффициент сложности спортивных прыжков в воду?
35. Сколько судей оценивают качество исполнения прыжков в воду на соревнованиях, как эти судьи называются?
36. Как (по какой системе) оценивается судьями качество исполнения прыжков?
37. В чем заключается работа секретариата, как определяется оценка за прыжок с учетом коэффициента трудности?
38. Какие системы проведения соревнований по прыжкам в воду вы знаете, и как определяется победитель в соревнованиях?
39. Какие средства подготовки прыгунов в воду вы знаете?
40. Что представляет собой трамплин и вышка для прыжков в воду?
41. Какое значение имеет наземная подготовка в начальном обучении прыжкам в воду?
42. Что может явиться причиной травматизма при занятиях прыжками в воду?
43. Каковы причины ударов о снаряды, воду, дно бассейна?
44. Какие меры безопасности необходимо соблюдать, чтобы избежать утопления при занятиях прыжками в воду?
45. Какие правила следует соблюдать при проведении занятий в зале, чтобы избежать травматизма?
46. Какая фирма изготавливает всемирно известные трамплины и какова их длина?

47. Какова должна быть глубина бассейна для занятий прыжками в воду?
48. Какими снарядами должен быть оснащен бассейн для занятий прыжками в воду в соответствии с требованиями FINA?
49. Какова величина давления, испытываемая человеком при погружении на глубину 30 м?
50. Перечислите основные компоненты акваланга.
51. Опишите способы изменения плавучести подводника.
52. Как избежать баротравмы среднего уха и легких?
53. Каковы правила поведения под водой для профилактики кессонной (декомпрессионной) болезни?
54. Как определить объем воздуха в акваланге?
55. Расскажите о воздействии физических упражнений в воде на организм занимающихся.
56. Расскажите о применении поддерживающих приспособлений на занятиях по акваэробике.
57. Расскажите о применении приспособлений, увеличивающих сопротивление воды, на занятиях по акваэробике.
58. Расскажите о применении силовых тренажеров на занятиях по акваэробике.
59. Расскажите о применении гидротренажеров на занятиях по акваэробике.
60. Расскажите об основных средствах акваэробики.
61. Как осуществляется дозирование физической нагрузки на занятиях акваэробикой.
62. Как осуществляется контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности занимающихся?
63. Назовите задачи обучения плаванию в детском саду.
64. Как обеспечить безопасность на занятиях плаванием с детьми дошкольного возраста?
65. Каковы особенности методики проведения занятий плаванием с детьми дошкольного возраста?

66. Как обеспечить безопасность на занятиях плаванием с людьми пожилого возраста?
67. Сформулируйте задачи, решаемые в процессе занятием плаванием с людьми зрелого и старшего возраста.
68. Как можно охарактеризовать вид спорта синхронное плавание?
69. С какого года синхронное плавание включено в программу Олимпийских игр?
70. Какие виды программ существуют в синхронном плавании?
71. Как предупредить травматизм на занятиях синхронным плаванием?
72. Как классифицируются основные гребки синхронного плавания?
73. Какие существуют специальные передвижения в синхронном плавании?
74. Назовите простейшие фигуры синхронного плавания.
75. Назовите основные различия в построении сольных, парных, групповых композиций в синхронном плавании (по правилам соревнований).
76. Какая роль отводится общефизической, плавательной, хореографической и акробатической подготовке в синхронном плавании.
77. Как обеспечивать безопасность при выполнении упражнений на длительной задержке дыхания?
78. Охарактеризуйте водное поло, как игровой вид спорта, разъясните историю возникновения и динамику правил соревнований по водному поло.
79. Дайте классификацию техники водного поло.
80. Расскажите о тактике водного поло и приведите ее классификацию.
81. Опишите методику начального обучения в водном поло.
82. Охарактеризуйте основы спортивной тренировки в водном поло.
83. Назовите меры безопасности при проведении занятий по водному поло.
84. Назовите основные группы средств, применяемых при обучении плаванию, направленность упражнений каждой группы и задачи, которые решаются с их помощью.

85. Расскажите, какие учебные задачи решаются путем применения общеразвивающих, специальных физических и имитационных упражнений на занятиях плаванием.
86. Охарактеризуйте подготовительные упражнения для освоения с водой, назовите основные подгруппы этих упражнений и их направленность.
87. Чем объясняется необходимость применения учебных прыжков в воду на занятиях плаванием и каковы требования безопасности?
88. Назовите основные группы игр, применяемых на занятиях с детьми, в зависимости от их возраста и плавательной подготовленности.
89. Объясните, почему проведение игр на занятиях плаванием с детьми является обязательным требованием физического воспитания.
90. Назовите задачи, которые решаются при помощи проведения игр в воде, и обязательные требования к методике их проведения.
91. Назовите основные этапы обучения плаванию и содержание работы преподавателя на каждом из них.
92. Опишите обязательную последовательность освоения каждого упражнения техники плавания, связанную с постепенным уменьшением площади опоры при его выполнении.
93. Назовите типичные ошибки, возникающие при обучении технике плавания, их предупреждение и исправление.
94. Назовите педагогические принципы и особенности их реализации в плавании.
95. Охарактеризуйте методы, применяемые при обучении и тренировке пловца.
96. Охарактеризуйте практические методы, направленные на 1) освоение спортивной техники и 2) развитие двигательных качеств, и специфику их использования в плавании.
97. Расскажите об использовании целостного и раздельного метода изучения техники спортивных способов плавания на разных этапах обучения.
98. Расскажите о правилах применения словесных методов на занятиях плаванием.

Контрольные вопросы для проведения промежуточного контроля студентов III курса

1. Дайте характеристику педагогическому эксперименту.
2. Охарактеризуйте метод педагогического наблюдения.
3. Расскажите о контрольных испытаниях и их значении.
4. Назовите физиологические методы исследования.
5. Назовите психологические методы исследования.
6. Назовите основные методы математической статистики, применяемые в педагогических исследованиях.
7. Дайте характеристику методике измерения силовых качеств пловца с применением компьютерной технологии.
8. Расскажите о спидографии как методе оценки функциональной и технической подготовленности.
9. Расскажите о пульсометрии и определении скорости восстановления работоспособности по пульсу (пульсовые критерии оценки работоспособности).
10. Раскройте понятие «нагрузка», расскажите о «внешней» и «внутренней» стороне нагрузки.
11. Раскройте компоненты тренировочной нагрузки.
12. Опишите классификацию тренировочных упражнений по их преимущественной направленности на основе биохимических и физиологических критериев в спортивном плавании.
13. Что понимают под срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки?
14. Охарактеризуйте структуру тренировочного процесса квалифицированного пловца в годичном цикле подготовки.
15. Дайте характеристику тренировочным макроциклам. Типы макроциклов (продолжительность, задачи, особенности чередования тренировочной нагрузки и отдыха).

16. Назовите факторы, обуславливающие методику построения макроцикла (оценка состояния пловца, процессы утомления и восстановления, кумулятивный эффект занятий, суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей пловца).
17. Расскажите о закономерностях динамики результатов пловцов на этапах многолетней тренировки.
18. Назовите структурные элементы (по временному признаку) годичного цикла тренировки квалифицированного пловца; укажите примерную продолжительность этих элементов.
19. Раскройте основные задачи подготовки в мезоциклах тренировки.
20. Расскажите о последовательности применения средств аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-гликолитической, анаэробно-алактатной направленности в большом цикле тренировки.
21. Что понимают под выносливостью пловца?
22. Как оценить выносливость пловца?
23. Как происходит развитие работоспособности пловцов в зоне стайерских дистанций?
24. Как происходит развитие работоспособности пловцов в зоне спринтерских дистанций?
25. Дайте характеристику общей и специальной работоспособности пловца.
26. Перечислите факторы, определяющие уровень специальной работоспособности пловца.
27. С помощью каких функциональных свойств организма можно охарактеризовать его энергетические возможности?
28. Каково примерное соотношение аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения (в %) при проплывании дистанций различной длины с предельной интенсивностью?
29. Как применяется переменный дистанционный метод тренировки при развитии аэробного компонента выносливости пловцов?

30. Как применяется интервальный метод тренировки при развитии аэробного компонента выносливости пловцов?
31. Составьте комплекс тренировочных упражнений для одного занятия, направленный на развитие аэробного компонента выносливости пловцов?
32. Расскажите об особенностях применения дистанционного метода тренировки, направленного на параллельное повышение аэробного и анаэробного компонентов выносливости пловцов.
33. Составьте комплекс тренировочных упражнений для одного занятия, направленный на параллельное повышение аэробного и анаэробного компонентов выносливости пловцов.
34. Расскажите об особенностях применения интервального и повторного методов тренировки, направленных на развитие анаэробного гликолитического компонента выносливости пловцов.
35. Какие факторы являются ведущими в проявлении максимальной, взрывной силы и силовой выносливости пловцов?
36. Как определить уровень развития максимальной и взрывной силы пловца?
37. Какие методы регистрации используются для определения силовой выносливости пловцов на суше и в воде?
38. Какие упражнения используются для сопряженного развития специальной силы и технического совершенствования пловцов?
39. Какова схема распределения тренировочных нагрузок силовой направленности в макроцикле подготовки пловцов?
40. Какие средства и методы используются для развития максимальной и взрывной силы пловцов?
41. Какие средства и методы используются для развития силовой выносливости пловцов?
42. Каковы основные задачи силовой подготовки в восстановительно-втягивающем мезоцикле тренировки?
43. Каковы основные задачи силовой подготовки в общеподготовительном мезоцикле тренировки пловцов?

44. Каковы основные задачи силовой подготовки в специально-подготовительном мезоцикле тренировки пловцов?
45. Каковы основные задачи силовой подготовки в предсоревновательном и соревновательном мезоциклах тренировки пловцов?
46. Что понимают под скоростными способностями пловца?
47. Расскажите об основных средствах и методах развития скоростных способностей.
48. Расскажите о методике развития двигательной реакции.
49. Расскажите о методике развития способности к быстрому началу движения и методике повышения скорости выполнения одиночного движения. Какие средства для развития этих способностей могут применяться в тренировке пловцов?
50. Расскажите о методике повышения темпа движений у пловцов и сопряженного совершенствования скоростных способностей и техники плавания.
51. Что такое «скоростной барьер»? Какие методы и средства могут применяться для его преодоления у пловцов?
52. Какие тесты и критерии могут использоваться для контроля за уровнем развития скоростных способностей у пловцов?
53. Дайте определение и краткую характеристику физическому качеству - гибкость и подвижность в суставах.
54. Объясните взаимосвязь между рациональной техникой плавания и уровнем гибкости и подвижности в суставах.
55. Развитие гибкости. Какие особенности строения опорно-двигательного аппарата нужно учитывать при планировании занятий на гибкость. Гибкость активная и пассивная?
56. Какие возрастные периоды являются сенситивными для развития гибкости и подвижности в суставах?
57. Приведите примеры упражнений, которые используются в плавании для контроля за уровнем развития гибкости и подвижности в суставах.

58. Какие основные упражнения являются средствами развития гибкости и подвижности в суставах в тренировке пловцов?
59. В чем заключаются особенности методики развития гибкости и подвижности в суставах?
60. Расскажите об особенностях построения тренировочного занятия на гибкость.
61. Проанализируйте задачи и содержание тренировки на развитие гибкости и подвижности в суставах для пловцов различной специализации.
62. Объясните причины возникновения травм, какова профилактика травматизма на занятиях по развитию гибкости и подвижности в суставах.
63. Как влияет развитие силовых способностей на уровень технической подготовленности пловцов?
64. Перечислите основные компоненты рациональной спортивной техники.
65. Что такое эффективность техники, как ее можно определить?
66. Что такое экономичность техники, как ее можно определить?
67. Опишите взаимосвязь скорости плавания, длины шага и темпа движений.
68. Приведите оптимальные значения длины шага и темпа движений при проплывании дистанций в зависимости от пола, длины дистанции, способа плавания, квалификации пловцов.
69. Что понимается под тактической подготовленностью?
70. Какие основные тактические варианты проплывания дистанции с учетом и без учета действий соперников применяются спортсменами?
71. Опишите взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности.
72. Перечислите основные параметры соревновательной деятельности пловца.
73. С помощью каких упражнений совершенствуется тактическая подготовленность пловцов?
74. Назовите цель психодиагностики.
75. Расскажите о мотивации спортсмена, как основной составляющей психологической подготовки.

76. Опишите, как происходит формирование мотивов к успешной спортивной деятельности.
77. Назовите основные виды мотивов.
78. Опишите, как происходит формирование установок и благоприятных отношений для спортивной тренировки.
79. Раскройте содержание психологической подготовки к соревнованиям.
80. Перечислите способы формирования «спокойной боевой уверенности».
81. Перечислите основные психолого-педагогические мероприятия, используемые в психологической подготовке пловца.
82. Расскажите о личности тренера и об особенностях общения тренера и спортсмена в различные периоды подготовки.

Контрольные вопросы для промежуточной аттестации студентов IV курса

1. Обоснуйте цель исследования (на примере собственной выпускной квалификационной работы).
2. Сформулируйте гипотезу исследования.
3. В чем заключается новизна исследования?
4. В чем заключается практическая значимость исследования?
5. Назовите этапы многолетней тренировки пловцов и перечислите их цели и задачи подготовки.
6. Расскажите о возрастной периодизации развития детей и подростков, приведите возрастные границы этапов.
7. Дайте определение понятиям биологического и паспортного возраста, объясните различие между ними.
8. Расскажите о пубертатном периоде как о ключевом моменте многолетней тренировки пловцов.
9. Назовите и охарактеризуйте стадии пубертатного периода.
10. Приведите основные типы тренировочных мезоциклов и охарактеризуйте особенности их построения на базовом этапе многолетней тренировки.

11. Приведите основные типы тренировочных мезоциклов и охарактеризуйте особенности их построения на этапе углубленной специализации многолетней подготовки.
12. Расскажите о динамике объема и направленности тренировочных нагрузок в микроциклах различных типов.
13. Каковы закономерности возрастных изменений основных параметров соревновательной деятельности?
14. В чем заключаются основные различия в методике развития выносливости у пловцов разных возрастных групп?
15. Расскажите о возрастной динамике показателей выносливости и специальной работоспособности.
16. Приведите сроки сенситивных периодов для развития отдельных видов выносливости с учетом половых различий.
17. Обоснуйте изменения абсолютных и парциальных объемов тренировочных средств, направленных на развитие различных видов выносливости, происходящие на этапах многолетней тренировки.
18. Опишите возрастную динамику аэробных возможностей юных пловцов.
19. Приведите сенситивные периоды в развитии аэробных способностей пловцов. Раскройте методы и средства развития аэробных способностей пловцов на разных этапах многолетней подготовки.
20. Как нужно планировать тренировочные нагрузки и корректировать их на различных стадиях пубертатного периода?
21. Каковы основные задачи силовой подготовки пловцов на этапах начальной подготовки, в учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования?
22. Какие средства и методы используются для развития силовых способностей пловцов на этапе начальной подготовки?
23. Какие средства и методы используются для развития силовых способностей пловцов на этапе базовой подготовки?

24. Какие средства и методы используются для развития силовых способностей пловцов на этапе углубленной специализации?
25. Какие средства и методы используются для развития силовых способностей пловцов на этапе спортивного совершенствования?
26. Какие методы регистрации силовой подготовленности применяются для ее оценки на различных этапах многолетней тренировки?
27. Какие основные правила необходимо соблюдать для профилактики травм у юных пловцов при организации и проведении занятий силовой направленности?
28. Каково соотношение объема тренировочной работы общей и специальной силовой направленности на этапах многолетней подготовки юных пловцов?
29. Какие тренажеры и устройства применяются для силовой подготовки юных пловцов?
30. Приведите возрастные границы сенситивного периода для развития гибкости для пловцов разного пола.
31. Какие методы измерения подвижности в суставах применяются на различных этапах многолетней тренировки?
32. Назовите факторы, обуславливающие способности к спортивному плаванию.
33. Расскажите о критериях, определяющих уровень спортивных достижений на разных этапах многолетней подготовки.
34. Как и на основе каких показателей осуществляется прогнозирование индивидуального развития и спортивной перспективности юных пловцов?
35. Как осуществляется оценка перспективности юных пловцов с учетом биологического возраста и применением шкал комплексной оценки?
36. Раскройте понятие о стабильности показателей с точки зрения надежности многолетнего прогноза.
37. Назовите ведущие показатели перспективности отбора на каждом этапе спортивного отбора.

38. Перечислите основные задачи воспитательной работы с юными пловцами.
39. Какие меры следует применять для воспитания у детей гражданственности и патриотизма, высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия?
40. Опишите основные методические приемы, направленные на формирование личности юного спортсмена и мотивации к многолетней напряженной тренировке.
41. Какие приемы применяются для становления спортивного коллектива, развитию духа спортивной борьбы, взаимопомощи и сотрудничества?
42. Назовите основные гигиенические требования, предъявляемые к спортивным бассейнам.
43. Как осуществляется эксплуатация очистных сооружений и контроль за качеством воды в бассейне?
44. Какое оборудование необходимо в бассейне для массового обучения плаванию?
45. Какое оборудование необходимо в бассейне для тренировки квалифицированных пловцов?
46. Назовите оборудование, необходимое для работы восстановительного центра.
47. Перечислите оборудование, необходимое для научно-исследовательской работы по плаванию.
48. Что представляет из себя методический кабинет бассейна?
49. Дайте характеристику этапа предварительной спортивной подготовки многолетней тренировки пловцов. Раскройте основное содержание и особенности подготовки, укажите продолжительность этапа, возраст и уровень спортивного мастерства.
50. Дайте характеристику этапа базовой спортивной подготовки многолетней тренировки пловцов. Раскройте основное содержание и особенности подготовки, укажите продолжительность этапа, возраст и уровень спортивного мастерства.

51. Дайте характеристику этапа углубленной спортивной специализации многолетней тренировки пловцов. Раскройте основное содержание и особенности подготовки, укажите продолжительность этапа, возраст и уровень спортивного мастерства.
52. Расскажите об особенностях построения макроциклов тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
53. Назовите цели, задачи и принципы спортивного отбора и возрастные границы этапов отбора.
54. Назовите оборудование, необходимое для проведения соревнований в бассейне.
55. Какие средства и методы используются для развития гибкости пловцов на этапе начальной подготовки?
56. Какие средства и методы используются для развития гибкости пловцов на этапе базовой подготовки?
57. Какие средства и методы используются для развития гибкости пловцов на этапе углубленной специализации?
58. Какие средства и методы используются для развития гибкости пловцов на этапе спортивного совершенствования?
59. Расскажите о взаимосвязи индивидуальной техники плавания с моделями техники на различных этапах многолетней тренировки.
60. Назовите ключевые элементы техники плавания у спортсменов различных возрастных групп и расскажите, как они соотносятся с особенностями телосложения и физической подготовленностью пловцов.

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

а) Основная литература:

1. Бомпа, Т.О. Периодизация спортивной тренировки / Т. О. Бомпа, К. Буццичели. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения : метод. рекомендации / Н.Ж. Булгакова ; Всерос. федерация плавания. - М.: спорт, 2016. - 68 с.

3. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура" / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Academia, 2014. - 319 с.
 4. Лафлин Т. Как рыба в воде : Эффективные техники плавания, доступные каждому - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 216 с.
 5. Лафлин Т. Полное погружение : Как плавать лучше, быстрее и легче. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 195 с.
 6. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2013. - 198 с.
 7. Плавание : библия тренера / [пер. с англ. Кононова Е.]. - М.: Эксмо, 2014. - 411 с.
 8. Плавание : учеб. для студентов, обучающихся по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)" / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 289 с.
 9. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки : Общ. теория и ее практ. применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., [2014]. - 623 с.
 10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. приложения : [учеб. для [тренеров]] : В 2 кн. / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., 2015.
 11. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. // под редакцией д.п.н., проф. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2011. – 480 с.
 12. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. // под редакцией д.п.н., проф. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2012. – 544 с.
- б) Дополнительная литература:

1. Бакшеев М.Д. Структура многолетней подготовки пловцов / М.Д. Бакшеев ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики плавания. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 35 с.: ил.
2. Бакшеев, М.Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании : монография / М.Д. Бакшеев, А.С. Казызаева, Г.А. Тарасевич ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2012. - 183 с.
3. Бондарев, И.П. Руководство по спортивно-функциональной классификации пловцов с поражениями опорно-двигательного аппарата / И.П. Бондаренко, Т.Я. Белоусова, П.Н. Мирошниченко. - М.: Сов. спорт, 2011. - 79 с.
4. Булгакова Н.Ж. Акваэробика : метод. разраб. для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК / Булгакова Н.Ж., Васильева И.А.; РГАФК. - М., 1996. - 30 с.: ил.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.
6. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова. - М.: ФиС, 1986. - 190 с.
7. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание : Первые шаги в спорте / Булгакова Нина Жановна. - М.: АСТ: Астрель, 2002. - 159 с.: ил.
9. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / Васильев В.С. - М.: ФиС, 1989. - 96 с.
10. Викулов А.Д. Плавание : Учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по спец. 022300 Физ. культура и спорт: Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Викулов Александр Демьянович. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.: ил.

11. Водные виды спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: Рек. М-вом образования РФ / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: АCADEMIA, 2003. - 315 с.: ил.
12. Волков Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Волков Николай Иванович, Олейников Владимир Иванович. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 80 с.: табл.
13. Волков Н.И. Закономерности биохимической адаптации в процессе спортивной тренировки : Учеб. пособие для слушателей ВШТа ГЦОЛИФКа / Волков Н.И.; ГЦОЛИФК. - М., 1986. - 64 с.
14. Воронцов А.Р. История спортивного плавания : Лекция для студентов специализации и слушателей ВШТ / Воронцов А.Р. - М.: ГЦОЛИФК, 1990. - 40 с.
15. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям : Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - М.: ФиС, 2007. - 911 с.: ил.
16. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. - М.: Academia, 2009. - 255 с.
17. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.Д. Горбунов. - [3-е изд., испр.]. - М.: Сов. спорт, 2007. - 294 с.
18. Гордон С.М. Деловая игра по курсу специализации плавания : Контрольные упражнения в тренировке пловца : метод. разработ. для студентов специализации, курсов усовершенствования, слушателей ВШТ ГЦОЛИФКа / С.М. Гордон ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. - 17 с.: табл.

- 19.Гордон С.М. Построение микроцикла тренировки пловца : метод. разработ. для слушателей ф-тов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФКа / С.М. Гордон, П.М. Прилуцкий ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1986. - 24 с.
- 20.Гордон С.М. Спортивная тренировка : науч.-метод. пособие / С.М. Гордон. - М.: физ. культура, 2008. - 250 с.: табл.
- 21.Гузман, Р. Плавание : упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Рубен Гузман ; [пер. с англ. В.М. Боженков] ; предисл. Пабло Моралеса ; [пер. с англ. В.М. Боженков]. - Минск: Попурри, [2013]. - 288 с.
- 22.Давыдов, В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки : теорет. и практ. аспекты : [монография] / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. - М.: Сов. спорт, 2014. - 383 с.
- 23.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.
- 24.Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде / Зенов Борис Дмитриевич, Кошкин Игорь Михайлович, Вайцеховский Сергей Михайлович. - М.: ФиС, 1986. - 79 с.
- 25.Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания : учеб. пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики плавания. - Омск: [СибГУФК], 2010. - 150 с.
- 26.Кашкин А.А. Возрастная динамика специальной подготовленности юных пловцов : метод. разработ. для студентов специализации "Плавание", слушателей ИПКиППК : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / А.А. Кашкин, Е.А. Мехтелева ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 60 с.

27. Кашкин А.А. Комплексная оценка физического развития, силовой подготовленности, гидродинамических качеств, техники плавания и физической работоспособности юных пловцов : метод. разраб. для студентов специализации плавание тренер. и заоч. фак., слушателей ФПК Акад. / Кашкин А.А., Морозов С.Н., Попов О.И.; РГАФК. - М., 1996. - 96 с.: табл.
28. Кашкин А.А. Оценка силовых способностей юных пловцов : Учеб. пособие для студентов специализации плавание тренерского и заочного фак., слушателей ФПК Акад. / Кашкин А.А., Морозов С.Н., Попов О.И.; РГАФК. - М., 1995. - 71 с.: табл.
29. Кашкин А.А. Прогнозирование скорости плавания в различных зонах с преимущественным энергетическим обеспечением у юных пловцов разного возраста и пола : Метод. разраб. для студентов специализации плавание и слушателей ИППК РГАФК / Кашкин А.А., Попов О.И.; РГАФК. - М., 1998. - 35 с.: табл.
30. Кашкин А.А. Физиологическая характеристика однократных и повторных упражнений в плавании : метод. разраб. для студентов специализации плавание, слушателей ФПК и ВШТ ГЦОЛИФКа / Кашкин А.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1992. - 64 с.: табл.
31. Койгеров С.В. Инструментальные методы научных исследований в плавании : метод. разраб. для ВШТ : утв. Сов. ГЦОЛИФКа / С.В. Койгеров ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. - 48 с.
32. Лафлин, Т. Как рыба в воде : Эффектив. техники плавания, доступ. каждому / Терри Лафлин ; пер. с англ., под ред. Максима Буслаева. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 216 с.
33. Лафлин, Т. Полное погружение : Как плавать лучше, быстрее и легче : / Терри Лафлин, Джон Делвз = Terry Laughlin, John Delves ; под ред. Максима Буслаева. - 2-е изд. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012. - 195 с.
34. Лопухин В.Я. История развития плавания : метод. разработка для студентов и слушателей фак. усовершенствования ГЦОЛИФКа : Утв. учен.

- советом ГЦОЛИФКа / В.Я. Лопухин ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1985. - 40 с.
35. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. А. Озерова. - М.: Гранд-Фаир, 2000. - 255 с.: ил.
36. Люсеро, Б. Плавание : 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро. - М.: Эксмо, 2010. - 279 с.
37. Макаренко Л.П. Профессионально-педагогическое мастерство тренера ДЮСШ по плаванию : Учеб. пособие для студентов тренерского факультета и слушателей факультета усовершенствования ГЦОЛИФКа / Макаренко Леонид Прокопьевич. - М.: б. и., 1986. - 36 с.
38. Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность высококвалифицированных пловцов-спринтеров : Учеб. пособие слушателей ИПК и ФПК, тренеров по плаванию / Макаренко Л.П.; РГУФК. - М., 2003. - 105 с.
39. Макаренко Л.П. Соревновательная деятельность высококвалифицированных пловцов-стайеров : Учеб. пособие слушателей ИПК и ФПК, тренеров по плаванию / Макаренко Л.П.; РГУФК. - М., 2003. - 159 с.
40. Макаренко Л.П. Юный пловец : Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студ. трен. фак. ин. физ. культуры / Макаренко Л.П. - М.: ФиС, 1983. - 288 с.
41. Маклауд, Й. Анатомия плавания : [пер. с англ.] / Йен Маклауд. - [2-е изд.]. - Минск: Поппури, [2013]. - 195 с.
42. Максимова М.Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании : Учеб. пособие для студентов РГУФКа: Рек. Эксперт.-метод. Советом РГУФКа / Максимова М.Н., Боголюбская М.С., Максимова Г.В. - М.: РГУФК, 2004. - 58 с.
43. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном

- процессах : [метод. рекомендации] / [А.Н. Поликарпочкин [и др.]]. - М.: Сов. спорт, 2014. - 127 с.
- 44.Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 167 с.
- 45.Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 86 с.
- 46.Многолетняя тренировка в плавании [Электронный ресурс] : прогр. для слушателей ИПКиППК, обучающихся по специальности 032101.65 : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Попов О.И. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Ин-т повышения квалификации и проф. переподгот. кадров. - М., 2011
- 47.Морозов С.Н. Прикладное плавание : учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.
- 48.Обучение плаванию детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по изучению курса : дисциплина по выбору для студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - Бакалавр : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / [сост.: Мехтелева Е.А. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос.

- ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015.
- 70 с.
- 49.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физ. культура и спорт, 022400 - Рекреация и спортив.-оздоров. туризм / [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: АCADEMIA, 2008. - 429 с.
- 50.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.
- 51.Орлов Д.В. Акваланг и подводное плавание / Орлов Д.В., Сафонов М.В. - М.: Подвод. Клуб МГУ им. М. В. Ломоносова, 1998. - 285 с.: ил.
- 52.Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации : сб. информ. материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сборных команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 93 с.
- 53.Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду : Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. - М.: Просвещение, 1991. - 159 с.
- 54.Оценка специальной подготовленности и гидродинамических качеств пловцов : Деловые игры : учеб. пособие для слушателей ИПК и ППК, студентов специализации плавания физкультур. ВУЗов / [сост. А.А. Кашкин] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры. - М., 2005. - 172 с.
- 55.Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста : метод. пособие для обучающихся по специальности 032101.65 / Т.Н. Павлова. - М.: Физ. культура, 2010. - 47 с.
- 56.Педролетти, М. Основы плавания : Обучение и путь к совершенству / Мишель Педролетти. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 172 с.
- 57.Петрова Н.Л. Плавание : техника обучения детей с ран. возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М.: Гранд-Фаир, 2008. - 119 с.
- 58.Плавание / ред. Платонов В.Н. - Киев: Олимп. лит., 2000. - 495 с.

59. Плавание : кн.-тренер. - М.: Эксмо, 2013. - 319 с.
60. Плавание : теория и методика избр. вида спорта : [курс лекций] : учеб. пособие / под ред. д-ра пед. наук проф. А.И. Погребного ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: [КГУФКСТ], 2008. - 446 с.
61. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
62. Платонов В.Н. Сильнейшие пловцы мира : Методика спортивной тренировки / Платонов В.Н., Фесенко С.Л. - М.: ФиС, 1990. - 304 с.
63. Попов О.И. Медико-биологические основы проявления выносливости у пловцов : метод. разраб. для студентов специализации плавание и слушателей РГАФК / О.И. Попов, А.А. Кашкин ; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1998. - 33 с.
64. Попов О.И. Основы построения тренировки квалифицированных пловцов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов спец. "Плавание" / О.И. Попов, В.В. Смирнов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: РИО РГУФК, 2005. - 108 с.
65. Распопова, Е.А. Прыжки в воду : учеб. для вузов физ. культуры : доп. М-вом РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Е.А. Распопова. - М.: ФОН, 2000. - 301 с.
66. Система подготовки спортивного резерва / ВНИИФК. - М., 1994. - 319 с.: табл.
67. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.
68. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом : науч.-метод. пособие / сост.: Ю.В. Корягина, В.А. Аикин ; М-во спорта РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2015. - 31 с.

69. Соломатин В.Р. Индивидуализация многолетней тренировки в спортивном плавании : монография / В.Р. Соломатин. - М.: физ. культура, 2009. - 241 с.: ил.
70. Соломатин В.Р. Медико-биологические основы и методы развития выносливости пловца : учеб. пособие для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / В.Р. Соломатин ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1991. - 47 с.
71. Спортивное плавание : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и туризму / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: ФОН, 1996. - 429 с.: ил.
72. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / под ред. А.А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 268 с.
73. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 49.03.02, 49.04.02 : рек. Умо вузов РФ по образованию / [авт.-сост.: О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев] ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: спорт, 2016. - 384 с.
74. Тимакова, Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза : метод. пособие / Т.С. Тимакова. - М.: Симилия, 2006. - 131 с.
75. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию / [авт.-сост. Н.А. Сладкова] ; Паралимп. ком. России. - М.: Сов. спорт, 2012. - 120 с.
76. Тренировка и спортивный отбор пловцов на этапах многолетней подготовки [Электронный ресурс] : учеб. пособие по дисциплине "Теория и методика избр. вида спорта (плавание)" : для студентов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спорт подгот." : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Булгакова Н.Ж. [и

- др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методике спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло. - М., 2015.
77. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки : учеб. пособие / Уильямс М. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 255 с.: ил.
78. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 (по магистер. progr. "Адапт. физ. культура") : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / [под ред. С.П. Евсеева, С.Ф. Курдыбайло]. - М.: Сов. спорт, 2010. - 487 с.
79. Физическая рекреация : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" : доп. УМО высш. учеб. заведений РФ / под ред.: Г.П. Виноградова, Е.А. Ивченко. - М.: Academia, 2015. - 238 с.
80. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп / Фомиченко Татьяна Германовна. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 103 с.: ил.
81. Фомиченко Т.Г. Современные проблемы спортивного плавания / Фомиченко Т.Г.; РГАФК. - М.: ФОРНИ, 2001. - 50 с.
82. Фомиченко, Т.Г. Особенности психологической подготовки квалифицированных пловцов : теория и методика избр. вида спорта (плавание) : метод. рекомендации для студентов, обучающихся по направлению 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - Бакалавр : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Фомиченко Т.Г.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи

и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методике спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло. - М., 2012. - 32 с.

83.Хальянд Р.Б. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля : Учеб. материал / Хальянд Рейн Борисович, Тамп Тоомас Александрович, Каал Райво Кейнвич. - Таллин: Таллин. ГПИ, 1984. - 98 с.: ил.

84.Чеменева, А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие / А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова ; [под ред. А.А. Чеменевой]. - СПб.: Детство-пресс, 2011. - 335 с.

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

1.Официальный сайт FINA <http://www.fina.org/>

2.Официальный сайт Европейской федерации плавания LEN – <http://www.lenweb.org/main.php>

3.Официальный сайт Всероссийской федерации плавания – <http://www.russwimming.ru/>

4.Российские новости <http://swimming.ru/>

5.Статистика по чемпионатам мира с начала их проведения http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_championships

6.Хронология мировых рекордов на отдельных дистанциях с момента регистрации http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_records

7.База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>

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

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru

Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1.Динамометрическая установка для определения силы тяги, развиваемая пловцом на суше и в воде

2.Спидограф для определения изменений внутрицикловой скорости плавания.

3.Передвижная видео установка «Дельфин» для визуальной оценки подводной части гребковых движений в плавании.

4.Видео камера для оценки внешних параметров техники плавания.

5.Бокс для подводной видеосъёмки техники плавания.

6.«Биокинетик» тренажер для оценки специальной работоспособности пловца.

7.Антропометр.

8.Калипер (измеритель кожножировой прослойки).

9.Динамометр становой.

10.Тренажер Хьюттеля-Мертенса для развития и оценки уровня развития специфической силы и работоспособности пловца.

11.Тренажер «Скайлинк» для развития специфических качеств пловца и коррекции техники движений в плавании.

12.Монитор сердечного ритма Polar S 610, 5 штук.

13.Перекладина пристенная.

14.Видео камера Samsung 1400

15.Много функциональный тренажер для развития силы ведущих групп мышц.

16.Много функциональная система регистрации времени Colorado Spring.

17.Компьютеры: 3 ноутбука, 3 системных блока.

Информационная справка

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» для студентов института спорта и физического воспитания 1 курса, направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

Сроки изучения дисциплины: 1 - 2 семестр очная, заочная ускоренная форма обучения, 2-4 семестр заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1.	История развития спортивного плавания (презентация, доклад, тестирование)	В течение семестра	5
2.	Подготовка индивидуального задания по организации и судейству соревнований. Положение о соревновании. Карточка спортсмена. Техническая заявка		5
3.	Прикладное плавание, доврачебная помощь (выполнение нормативов 1,2,3,4)		5
4.	Основы техники плавания: Расчетно-графическая работа на тему «Определение плавучести и обтекаемости пловца»		5
5.	Кроль на груди: РГР, Карта оценки техники + фото, видео + картотека упражнений+ ошибки и их исправление		10
6.	Кроль на спине: РГР, Карта оценки техники + фото, видео + картотека упражнений+ ошибки и их исправление		10
7.	Брасс: РГР, Карта оценки техники + фото, видео + картотека упражнений+ ошибки и их исправление		10
8.	Баттерфляй: РГР, Карта оценки техники + фото, видео + картотека упражнений+ ошибки и их исправление		10
9.	Техника выполнения стартов и поворотов		10

10	Посещение занятий		10
11	Экзамен		20
Итого			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат по теме «История спортивного плавания»	10
3	Доклад по выбранным темам «Название»	10
4	Тестирование «Судейство соревнований»	10
5	Доклад «Техника безопасности на занятиях в бассейне»	10
6	Написание реферата по теме «Доврачебная помощь»	10
7	Тестирование по теме «Основы техники плавания»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Основное требование для допуска к экзамену набрать минимум 60 баллов по текущим темам.

В реферате должна быть аргументировано, представлена точка зрения студента, критическая оценка рассматриваемого материала и проблематики. Все литературные ссылки выверяются и оформляются согласно правилам библиографического описания. Не допустимо, включать в свою работу выдержки из работ других авторов без указания на это, пересказывать чужую работу близко к тексту без отсылки к ней, использовать чужие идеи без указания первоисточника. Это касается и источников, найденных в Интернете. Необходимо указывать автора, название документа и полный адрес сайта. Все случаи плагиата должны быть исключены. В конце работы дается исчерпывающий список всех использованных источников.

При оформлении текста на компьютере: интервал полуторный, размер шрифта – 14, отступы: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, слева – 1 см. Требования к докладу – создание доклада с использованием компьютерных технологий (презентация Power Point, Flash–презентация, видео-презентация и др.) и дополнительных источников информации.

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.

Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)» для студентов института спорта и физического воспитания 2 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Сроки изучения дисциплины: 3,4 семестры – очная, заочная ускоренная форма обучения; 5,6 - 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 на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат по теме Эволюция методов обучения. Общие основы обучения и воспитания. Обучение и тренировка единый воспитательный процесс.	<i>В течение семестра</i>	5
2	<i>Тест-опрос по теме «Обучение и тренировка единый воспитательный процесс»</i>		5
5	Круглый стол по теме «Комплексный метод обучения технике спортивных способов плавания»		5
6	<i>Деловая игра «Игры и развлечения в воде, игры на погружение, всплывание, лежание на воде, открывание глаз в воде, скольжение выдох в воду. Игры типа «убегай-догоняй», с мячом, с элементами прикладного плавания, эстафеты, командные игры»</i>		5
8	<i>Реферат «Классификация средств обучения плаванию их характеристика»</i>		5
10	<i>Коллоквиум по теме «Планирование и организация обучения. Факторы, определяющие программу обучения плаванию: задачи, стоящие перед курсом обучения; продолжительность курса; контингент занимающихся, подготовленность; возраст; условия для занятий»</i>		5
	<i>Тест-опрос по теме «Спортивные прыжки в воду. Классы прыжков. Терминология прыжков в воду (описательная и цифровая), номера прыжков, коэффициенты трудности (КТ) прыжков»</i>		5
	<i>Деловая игра «Водное поло»</i>		5
	<i>Доклад «История развития прыжков в воду. Образование FINA. Прыжки в воду в программах Олимпийских игр.»</i>		5

	Круглый стол по теме «Виды прыжков в воду их характеристика. Спортивные прыжки в воду. Классы прыжков. Терминология прыжков в воду, коэффициенты трудности (КТ) прыжков»		5
	<i>Деловая игра.</i> «Подводное плавание как вид спортивно-оздоровительной деятельности»	<i>В течение семестра</i>	5
	<i>Доклад</i> «Аквааэробика как вид спортивно-оздоровительной деятельности. Особенности воздействия физических упражнений в воде на организм занимающихся»		5
	<i>Реферат</i> «Синхронное плавание как вид спортивно-оздоровительной деятельности. Этапы развития синхронного плавания. Синхронное плавание в программе Олимпийских игр»		5
	<i>Написание реферата по теме</i> «Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста»		5
12	<i>Посещение занятий</i>		10
	Экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Написание реферата по теме .- Иммитационные и подводящие упражнения -Подготовительные упражнения для освоению с водой: погружение, всплывание лежание на воде, открывание глаз в воде, скольжение, выдохи в воду «»	10
2	Написание теста по теме «Игры с мячом, с элементами прикладного плавания, эстафеты, командные игры.»	10
3	Написание теста по теме «Игры и развлечения в воде, игры на погружение, всплывание, лежание на воде, открывание глаз в воде,скольжение выдохи в воду. Игры типа «убегай-догоняй»,»	10
4	Написание теста по теме «Упражнения для изучения техники плавания: движения ногами, руками дыхание, согласование движений при плавании спортивными способами по программе для массового обучения в ДЮСШ.»	5
6	Написание реферата по теме «Возрастные особенности обучения детей плаванию»	5
7	Написание реферата по теме «Комплексный метод обучения технике спортивных способов плавания.»	5
8	Доклад по теме «Классификация средств обучения плаванию их характеристика»	10
11	Написание реферата по теме «Особенности телосложения и физической подготовленности детей и подростков»	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 экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (плавание) для студентов института спорта и физического воспитания 3 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5,6 семестры – очная, заочная ускоренная форма обучения;

7,8 - 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 на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Реферат по теме «Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов»</i>	В течение семестра	10
2	<i>Тест-опрос по теме «Развитие выносливости»</i>		5
3	<i>Деловая игра «Развитие силовых способностей»</i>		10
4	<i>Тест-опрос по теме «Развитие скоростных и координационных способностей»</i>		5
5	<i>Круглый стол «Развитие подвижности в суставах и гибкости»</i>		5
6	<i>Коллоквиум «Техническая подготовка пловцов»</i>		5
7	<i>Доклад «Тактическая подготовка пловцов»</i>		10
8	<i>Реферат по теме «Психологическая подготовка пловцов»</i>		10
9	<i>Доклад по курсовой работе «Основы НИР»</i>		10
10	<i>Посещение занятий</i>		10
	Экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата «Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов»</i>	10
2	<i>Тест по теме «Развитие выносливости»</i>	10

3	Написание реферата «Развитие силовых способностей»	10
4	Тест по теме «Развитие скоростных и координационных способностей»	10
5	Написание реферата «Развитие подвижности в суставах и гибкости»	10
6	Написание реферата «Техническая подготовка пловцов»	5
7	Написание реферата «Тактическая подготовка пловцов»	5
8	Написание реферата «Психологическая подготовка пловцов»	10
9	Представить 1-2 главу курсовой работы	10

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.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (плавание) для студентов института спорта и физического воспитания 4 курса направление подготовки «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной, заочной, заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7,8 семестры – очная, заочная ускоренная форма обучения;

9,10 - 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 на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат по теме «Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов»	В течение семестра	5
2	<i>Тест-опрос по теме «Задачи и содержание этапов многолетней подготовки»</i>		5
3	<i>Деловая игра «Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки»</i>		5
4	<i>Доклад «Формирование технического мастерства юных пловцов»</i>		5
5	Круглый стол по теме «Возрастные особенности развития выносливости»		5
6	<i>Деловая игра «Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей»</i>		5
7	<i>Доклад «Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости»</i>		5
8	<i>Реферат «Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки»</i>		5
9	<i>Предзащита по ВКР</i>		20
10	<i>Коллоквиум по теме «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию»</i>		5
11	<i>Написание реферата по теме «Воспитательная работа с юными пловцами»</i>		5
12	<i>Посещение занятий</i>		10

	<i>Экзамен</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме «Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов»</i>	10
2	<i>Написание теста по теме «Задачи и содержание этапов многолетней подготовки»</i>	10
3	<i>Написание теста по теме «Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки»</i>	10
4	<i>Написание теста по теме «Формирование технического мастерства юных пловцов»</i>	5
5	<i>Написание реферата по теме «Возрастные особенности развития выносливости»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей»</i>	5
7	<i>Написание реферата по теме «Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости»</i>	5
8	<i>Доклад по теме «Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки»</i>	10
9	<i>Доклад по ВКР</i>	10
10	<i>Доклад по теме «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию»</i>	5
11	<i>Написание реферата по теме «Воспитательная работа с юными пловцами»</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Написание курсовой работы в 7 семестре.

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.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,
акваэробики, прыжков в воду и водного поло**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б.1.Б.21 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА
(ПЛАВАНИЕ)»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная ускоренная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часов.

2. Семестры освоения дисциплины: 1-8 очная и заочная ускоренная форма обучения, 1-10 заочная форма обучения.

Цель освоения дисциплины: Целью дисциплины является подготовка выпускника к профессиональной деятельности преподавателя-тренера в области спортивного плавания, прежде всего – массового детско-юношеского спорта, оздоровительного плавания, профессионально-прикладного плавания в различных формах организации физического воспитания; способствовать формированию творческой, самостоятельно мыслящей личности, способной к организации своей жизни, руководствующейся в своей деятельности мотивами ответственности. Дисциплина предназначена для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине наименование	Этап формирования компетенции		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	5		7
	<i>Уметь:</i> определять наиболее значимые аспекты подготовки в спортивном плавании, осуществлять планирование тренировочных занятий в спортивном плавании на основе положений теории и методики физической культуры и стандартов спортивной подготовки	6		8

	<i>Владеть:</i> навыками рационального построения и перспективного планирования тренировочного процесса и соревновательной деятельности в спортивном плавании,	6		8
ОПК-6	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основы лечебной физической культуры, массажа, формы и виды рекреационно-оздоровительной деятельности	3		5
	<i>Уметь:</i> составлять программы тренировочных занятий с оздоровительной направленностью при работе с различным контингентом	4		6
	<i>Владеть:</i> навыками работы оздоровительной направленности средствами плавания, учета особенностей их применения при работе с различным контингентом	4		6
ОПК-8	<i>Знать:</i> правила судейства соревнований по базовым видам спорта и спортивному плаванию, порядок организации и проведения по базовым видам спорта и спортивному плаванию	1		2
	<i>Уметь:</i> проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и спортивному плаванию на высоком уровне	2		3
	<i>Владеть:</i> навыками организации и проведения соревнований по базовым видам спорта и спортивному плаванию на высоком уровне в различных условиях, осуществлять объективное и непредвзятое судейство соревнований, обеспечивать безопасность участников и судей при проведении соревнований	2		4
ОПК-11	<i>Знать:</i> основы научно-методической деятельности, основы работы с математическими методами обработки данных, основы применения научного оборудования и специфику работы с ним	7		9
	<i>Уметь:</i> выбирать методы и средства научного познания исходя из поставленных задач и целей тренировочной и соревновательной деятельности, оценивать полученные результаты с помощью методов математической статистики	7		9
	<i>Владеть:</i> навыками применения научных методов в профессиональной деятельности, объективного анализа полученной информации, перспективного прогнозирования на основе полученных данных	8		10
ПК-8	<i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	5		7
	<i>Уметь:</i> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории	6		8

	спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.	6		8
	<i>Знать:</i> основы психологии и психологии физической культуры, педагогики, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основы спортивной этики и честной спортивной борьбы, положения олимпизма	5		7
	<i>Уметь:</i> осуществлять профессиональную деятельность на основе честной конкуренции, воспитывать морально-волевые качества, формировать положительное отношение к занятиям плаванием	6		8
ПК-9	<i>Владеть:</i> навыками психологической коррекции и формирования высокого уровня волевых и моральных качеств	6		8
	<i>Знать:</i> основы проведения спортивного отбора, эффективные методики определению антропометрических, физических и психических особенностей, возрастные и половые особенности	7		9
ПК-10	<i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору средств и методов отбора в спортивном плавании, эффективно применять их в профессиональной деятельности, осуществлять спортивный отбор построенный на объективной и комплексной оценке исходных данных	7		9
	<i>Владеть:</i> навыками применения современных методик и подходов к проведению спортивного отбора в спортивном плавании, проводить грамотную профориентацию на основе полученных данных	8		10
	<i>Знать:</i> основы теории спорта, особенности планирования и структуры тренировочной и соревновательной в детско-юношеском спорте, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	7		9
	<i>Уметь:</i> выбирать средства и методы подготовки в избранном виде спорта, эффективно осуществлять планирование тренировочного процесса при работе с данным контингентом, оценивать результаты профессиональной деятельности	7		9
ПК-11	<i>Владеть:</i> навыками оперативной коррекции тренировочных планов, дифференцированного подхода к выбору средств и методов подготовки и составлению	8		10

	программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта			
ПК-13	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании, основы комплексного контроля физической подготовленности	5		7
	<i>Уметь:</i> определять наиболее эффективные средства и методы управления спортивной формой в спортивном плавании, обоснованно применять их на практике	6		8
	<i>Владеть:</i> навыками эффективного поиска и применения современных технологий управления спортивной формой на различных этапах подготовки, объективного контроля и коррекции главных параметров тренировочного процесса	6		8
ПК-14	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	2		4
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	2		4
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	2		4
ПК-15	<i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	2		4
	<i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	2		4
	<i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.	2		4
ПК-26	<i>Знать:</i> требования ГОСТов, технических стандартов, САНПиНа к материально-техническому обеспечению, особенности обеспечения физкультурно-спортивных организаций специализированным оборудованием и инвентарем	3		5

	<i>Уметь:</i> рационально подходить к выбору наличествующего инвентаря и оборудования, эффективно применять его в профессиональной деятельности, осуществлять за ним качественный уход; выбирать необходимое оборудования, экипировку и инвентарь, исходя из их технических характеристик, оценивать предлагаемые аналоги ;	4		6
	<i>Владеть:</i> навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; планирования оснащения имеющейся в распоряжении физкультурно-спортивной организации материально-технической базы.	4		6
ПК-28	<i>Знать:</i> основы теории физической культуры и теории спорта, особенности тренировочной и соревновательной деятельности в спортивном плавании	3		5
	<i>Уметь:</i> анализировать существующие тенденции и проблемы в физической культуре и спорте, и находить пути и средства их решения, осуществлять методически обоснованный анализ существующих противоречий и находить пути решения	3		5
	<i>Владеть:</i> навыками анализа и корректной интерпретации выявленных актуальных проблем в спортивном плавании, применения полученных данных в профессиональной деятельности	4		6
ПК-30	<i>Знать:</i> основы научно-методической деятельности, основы логики научного мышления, основные положения стандарта по спортивной подготовке в спортивном плавании	7,8		9,10
	<i>Уметь:</i> определять наиболее оптимальные средства и методы научных исследований, для решения поставленных практических задач	7,8		9,10
	<i>Владеть:</i> навыками грамотного и дифференцированного подхода к определению наиболее значимых для профессиональной деятельности практических и теоретических данных, полученных в результате научного исследования	7,8		9,10

1.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		10	30	124		
2	1.1. Введение в предмет	1	2	4	30		
3	1.2. История развития спортивного плавания	1	2	6	30		
4	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1	2	10	32		
5	1.7. Организация и судейство соревнований	1	4	10	32		
6	Раздел 2. Техника спортивного плавания		8	42	92		
7	2.1. Основы техники спортивного плавания	1	4	16	46		
8	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	1	4	26	46		
9	Итого за 1-й семестр		18	72	216		
10	Раздел 2. Техника спортивного плавания		14	60	184		
11	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	2	2	18	46		
12	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	2	4	14	46		
13	2.5. Техника плавания способом брасс	2	4	14	46		
14	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	2	4	14	46		
15	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		4	12	41		
16	1.8. Прикладное плавание	2	4	12	41		
17						9	Экзамен
18	Итого за 2-й семестр		18	72	225	9	
19	Всего за 1-й курс		36	144	441	9	
20	Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания		16	54	65		
21	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	3	4	10	17		
22	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	3	4	12	16		
23	3.3. Средства и методы обучения плаванию	3	4	18	16		
24	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	3	4	14	16		
25	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		2	18	16		
26	4.1. Прыжки в воду	3	2	18	16		
27	Итого за 3-й семестр		18	72	81		
28	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		14	72	76		
29	4.2. Подводное плавание	4	2	10	10		
30	4.3. Синхронное плавание	4	2	18	10		

31	4.4. Акваэробика	4	2	10	10		
32	4.5. Водное поло	4	2	18	10		
33	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	4	2	8	12		
34	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	4	2	4	12		
35	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	4	2	4	12		
36						9	Экзамен
37	Итого за 4-й семестр		14	72	76	9	
38	Всего за 2-й курс		32	144	157	9	
39	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		18	70	47		
40	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	5	6	24	16		
41	5.2. Развитие выносливости	5	6	24	16		
42	5.3. Развитие силовых способностей	5	6	22	15		
43	Итого за 5-й семестр		18	70	47		
44	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		18	60	72		
45	5.4. Развитие скоростных способностей	5	6	12	14		
46	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	6	4	12	14		
47	5.6. Техническая подготовка пловцов	6	4	12	16		
48	5.7. Тактическая подготовка пловцов	6	2	12	14		
49	5.8. Психологическая подготовка пловцов	6	2	12	14		
50	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности			10	11		
51	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	6		10	11		
52						9	Экзамен
53	Итого за 6-й семестр		18	70	83	9	
54	Всего за 3-й курс		36	140	130	9	
55	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		18	72	108		
56	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	7	2	8	14		
57	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	7	2	10	14		
58	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	7	2	10	14		
59	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	7	2	10	14		
60	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	7	2	10	13		
61	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	7	2	8	13		
62	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	7	2	8	13		

63	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	7	4	8	13		
64	Итого за 7-й семестр		18	72	108		
65	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		18	72	108		
66	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	8	6	18	27		
67	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	8	4	18	27		
68	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	8	4	18	27		
69	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	8	4	18	27		
70						9	Экзамен
71	Итого за 8-й семестр		18	72	108	9	
72	Всего за 4-й курс		36	144	216	9	
73	Всего по тематическому плану		140	572	944	36	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		2	12	183		
2	1.1. Введение в предмет	1		2	30		
3	1.2. История развития спортивного плавания	1	2	6	75		
4	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1		4	78		
5	Итого за 1-й семестр		2	12	183		
6	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		4	14	100		
7	1.7. Организация и судейство соревнований	2	2	8	50		
8	1.8. Прикладное плавание	2	2	6	50		
9						9	Экзамен
10	Итого за 2-й семестр		4	14	100	9	
11	Всего за 1-й курс		6	26	283	9	

12	Раздел 2. Техника спортивного плавания		4	16	150		
13	2.1. Основы техники спортивного плавания	3	2	4	50		
14	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	3	1	6	50		
15	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	3	1	6	50		
16	Итого за 3-й семестр		4	16	150		
17	Раздел 2. Техника спортивного плавания		2	16	163		
18	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	4	1	6	54		
19	2.5. Техника плавания способом брасс	4	1	4	54		
20	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	4		6	55		
21						9	Экзамен
22	Итого за 4-й семестр		2	16	163	9	
23	Всего за 2-й курс		6	32	313	9	
24	Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания		2	13	83		
25	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	5	2	4	20		
26	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	5		4	22		
27	3.3. Средства и методы обучения плаванию	5		3	21		
28	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	5		2	20		
29	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта			3	60		
30	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	5		1	20		
31	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	5		1	20		
32	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	5		1	20		
33	Итого за 5-й семестр		2	16	143		
34	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		4	14	100		
35	4.1. Прыжки в воду	6		4	22		
36	4.2. Подводное плавание	6		2	17		
37	4.3. Синхронное плавание	6	2	2	22		
38	4.4. Акваэробика	6		2	17		
39	4.5. Водное поло	6	2	4	22		
40						9	Экзамен
41	Итого за 6-й семестр		4	14	100	9	
42	Всего за 3-й курс		6	30	243	9	
43	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		2	14	155		
44	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	7	2	4	52		
45	5.2. Развитие выносливости	7		6	52		
46	5.3. Развитие силовых способностей	7		4	51		
47	Итого за 7-й семестр		2	14	155		

48	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		4	14	140		
49	5.4. Развитие скоростных способностей	8	1	4	28		
50	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	8	1	2	28		
51	5.6. Техническая подготовка пловцов	8	1	4	28		
52	5.7. Тактическая подготовка пловцов	8	1	2	28		
53	5.8. Психологическая подготовка пловцов	8		2	28		
54	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		0	2	20		
55	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	8		2	20		
56						9	Экзамен
57	Итого за 8-й семестр		4	16	160	9	
58	Всего за 4-й курс		6	30	315	9	
59	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		4	14	150		
60	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	9	1	2	30		
61	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	9	1	4	30		
62	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	9	1	4	30		
63	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	9	1	2	30		
64	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	9		2	30		
65	Итого за 9-й семестр		4	14	150		
66	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		2	8	83		
67	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	10	1	2	24		
68	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	10	1	2	24		
69	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	10		2	18		
70	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	10		2	17		
71	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		2	16	72		
72	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	10		4	24		
73	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	10		4	24		
74	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	10	2	8	24		
75						9	Экзамен
76	Итого за 10-й семестр		4	24	155	9	
77	Всего за 5-й курс		8	38	305	9	

78	Всего по тематическому плану		32	156	1459	45	
----	------------------------------	--	----	-----	------	----	--

Заочная ускоренная 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	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1-й курс						
2	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		4	14	160		
3	1.1. Введение в предмет	1		2	32		
4	1.2. История развития спортивного плавания	1	2	4	32		
5	1.3. Предупреждение травм, несчастных случаев и заболеваний	1		2	32		
6	1.7. Организация и судейство соревнований	1	2	4	32		
7	1.8. Прикладное плавание	2		2	32		
8	Раздел 2. Техника спортивного плавания		2	2	34		
9	2.1. Основы техники спортивного плавания	1	2	2	34		
10	Итого за 1-й семестр		6	16	194		
11	Раздел 2. Техника спортивного плавания		6	16	257		
12	2.2. Техника плавания способом кроль на груди	1	2	4	52		
13	2.3. Техника плавания способом кроль на спине	2	1	3	52		
14	2.4. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин)	2	1	3	52		
15	2.5. Техника плавания способом брасс	2	1	3	51		
16	2.6. Техника выполнения стартов и поворотов	2	1	3	50		
17						9	Экзамен
18	Итого за 2-й семестр		6	16	257	9	
19	Всего за 1-й курс		12	32	451	9	
20	2-й курс						
21	Раздел 3. Обучение технике спортивного плавания		6	10	164		

22	3.1. Теоретические и методические основы обучения. Эволюция методики обучения	3	2	4	42		
23	3.2. Особенности занятий плаванием с детьми школьного возраста	3	1	2	42		
24	3.3. Средства и методы обучения плаванию	3	2	2	40		
25	3.4. Организация и планирование процесса обучения плаванию	3	1	2	40		
26	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		0	2	30		
27	4.1. Прыжки в воду	3		2	30		
28	Итого за 3-й семестр		6	12	194		
29	Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта		6	20	185		
30	4.2. Подводное плавание	4		2	26		
31	4.3. Синхронное плавание	4	1	2	26		
32	4.4. Акваэробика	4		2	26		
33	4.5. Водное поло	4	1	2	26		
34	4.6. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	4		4	28		
35	4.7. Методика занятий плаванием с детьми дошкольного возраста	4	2	4	27		
36	4.8. Методика занятий плаванием с людьми зрелого и старшего возрастов	4	2	4	26		
37						9	Экзамен
38	Итого за 4-й семестр		6	20	185	9	
39	Всего за 2-й курс		12	32	379	9	
40	3-й курс						
41	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		6	16	122		
42	5.1. Основы построения спортивной тренировки квалифицированных пловцов	5	2	4	32		
43	5.2. Развитие выносливости	5	2	4	30		
44	5.3. Развитие силовых способностей	5	1	4	30		
45	5.4. Развитие скоростных способностей	5	1	4	30		
46	Итого за 5-й семестр		6	16	122		
47	Раздел 5. Содержание тренировки квалифицированных пловцов		6	14	152		
48	5.5. Развитие подвижности в суставах и гибкости	6	2	4	38		
49	5.6. Техническая подготовка пловцов	6	2	4	38		
50	5.7. Тактическая подготовка пловцов	6	1	4	38		
51	5.8. Психологическая подготовка пловцов	6	1	2	38		
52	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности			2	33		
53	1.4. Основы научно-исследовательской деятельности	6		2	33		
54						9	Экзамен
55	Итого за 6-й семестр		6	16	185	9	
56	Всего за 3-й курс		12	32	307	9	

57	4-й курс					
58	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		6	16	158	
59	6.1. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки юных пловцов	7	2	4	24	
60	6.2. Задачи и содержание этапов многолетней подготовки	7	2	2	24	
61	6.3. Построение спортивной тренировки юных пловцов на этапах многолетней подготовки	7	1	2	22	
62	6.4. Формирование технического мастерства юных пловцов	7		2	22	
63	6.5. Возрастные особенности развития выносливости	7	1	2	22	
64	6.6. Возрастные особенности развития силовых и скоростных способностей	7		2	22	
65	6.7. Возрастные особенности развития подвижности в суставах и гибкости	7		2	22	
66	Итого за 7-й семестр		6	16	158	
67	Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности		4	14	145	
68	1.5. Научно-исследовательская работа в плавании	8	2	4	37	
69	1.6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию	8	2	4	36	
70	1.9. Профессионально-педагогическое мастерство тренера	8		2	36	
71	1.10. Воспитательная работа с юными пловцами	8		4	36	
72	Раздел 6. Многолетняя спортивная тренировка юных пловцов		2	2	40	
73	6.8. Спортивный отбор юных пловцов в процессе многолетней подготовки	8	2	2	40	
74						9 Экзамен
75	Итого за 8-й семестр		6	16	185	9
76	Всего за 4-й курс		12	32	343	9
77	Всего по тематическому плану		48	128	1480	36

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт Спорта и Физического Воспитания

Кафедра теории и методики гребного и парусного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта
(гребной и парусный спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/ заочная/ускоренное*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института Спорта и Физического Воспитания
Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ гребного и парусного спорта
(наименование)
Протокол № 14 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Тим гребного и парусного спорта
(наименование)
Протокол № 15 от «11» апреля 2017 г.

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

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

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

Составитель:

Михайлова Т.В. кпн., профессор, зав. кафедрой Т и М гребного и парусного спорта; Долгова Е.В. кпн. доцент, профессор кафедры Т и М гребного и парусного спорта; Елифанов К.Н. кпн. доцент кафедры Т и М гребного и парусного спорта; Крылов Л.Ю. старший преподаватель кафедры.

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

Рецензент:

Баталов А.Г. кпн., профессор кафедры Теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ.

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) **«Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)»** – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" профиль «Спортивная подготовка». 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, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части 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 в области гребного и парусного спорта.

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.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения в гребном и парусном спорте; – медико-биологические, психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в гребном и парусном спорте к проведению занятий с данным контингентом. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гребном и парусном спорте с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в гребном и парусном спорте с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта и спортивной подготовки по виду спорта. 	1-8		1-10
ОПК-6	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы гребного и парусного спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста. 	1-8		1-10

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять средства и методы гребного и парусного спорта для решения задач оздоровительной направленности. Рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками формирования здорового образа жизни средствами гребного и парусного спорта; - навыками построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения средств гребного и парусного спорта. 			
ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знать правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнований; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований 	1-8		1-10
ОПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы научно-методической деятельности в гребном и парусном спорте; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований. 	1-8		1-10

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. 			
ПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в гребном и парусном спорте; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	1-8		1-10
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать на занятиях по гребному и парусному спорту знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в гребном и парусном спорте с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в гребном и парусном спорте; умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 			
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям гребным и парусным спортом; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 	1-8		1-10
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям гребным и парусным спортом; – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 			
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в гребном и 	1-9		1-10

	<p>парусном спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в гребном и парусном спорте.. 			
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -федеральный стандарт спортивной подготовки по гребному и парусному спорту, примерные планы подготовки по виду спорта; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; 	1-8		1-10
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виды педагогического контроля и учета результатов; – содержание и организацию педагогического контроля в гребном и парусном спорте; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для современного гребного и парусного спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 	1-8		1-10
ПК-14	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики спортивной тренировки в гребном и парусном спорте; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гребном и парусном спорте. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; 	1-8		1-10

	– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.			
ПК-15	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности 	1-8		1-10
ПК-26	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические нормы; - технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем. – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки; – методами разработки отчетной документации. 	1-8		1-10
ПК-28	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства сбора информации и основные источники о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в гребном и парусном 	1-8		1-10

	<p>спорте с использованием апробированных методик;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности. Контроль состояния занимающихся. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в гребном и парусном спорте. 			
ПК-30	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных. 	1-8		1-10
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности. 			

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **11 зачетных единиц, 396 академических часов.**

Заочная форма обучения 1 курс

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	контроль	
1.	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1	4	12	123		
2	Тема 1.2. История развития гребного и парусного спорта.	1	2		30		

3	Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.	1	2	4	30		
4	Тема 1.5. Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе.	1		4	30		.
5	Тема 1.6. Система спортивных соревнований по видам гребного и парусного спорта. Правила и судейство спортивных соревнований.	1		4	33		
6	Раздел 2. Основы теории техники видов гребного и парусного спорта.	1	4	8	100		
7	Тема 2.1. Общие основы теории техники видов гребного спорта.	1	2	4	50		
8	Тема 2.5. Общие основы теории техники видов парусного спорта.	1	2	4	50		
9	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	1	4	12	120		
10	Тема 3.1. Общие основы теории и методики обучения в гребном спорте.	1	2	8	60		
11	Тема 3.5. Методика обучения технике управления швертботом и килевыми яхтами.	1	2	4	60		.
Итого часов: 396		1	12	32	343	9	Экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **10 зачетных единиц, 342 академических часа.**

Заочная форма обучения 2 курс

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 4. Теория и методика системы спортивной тренировки	2	12	32	289		
2	Тема 4.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте	2	4		40		
3	Тема 4.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов	2		6	50		
4	Тема 4.3. Основные средства тренировочного процесса и методы их применения в гребном и парусном спорте	2		4	50		
5	Тема 4.4. Методика комплексного развития и совершенствования готовности спортсменов к соревнованиям (виды подготовки)	2	4	6	30		
6	Тема 4.5. Особенности тренировки гребцов и яхтсменов юношеского возраста	2	2	4	40		
7	Тема 4.6. Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте	2	2	4	50		
8	Тема 4.7. Оценка эффективности тренировочного процесса гребцов и яхтсменов	2		8	29		
Итого часов: 342		2	12	32	289	9	экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **7 зачетных единиц, 252 академических часа.**

Заочная форма обучения 3 курс

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	3	2	14	59		
2.	Тема 5.1. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте, направленной на достижение высоких спортивных результатов	3		2	10		
3.	Тема 5.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в гребном и парусном спорте	3		4	19		
4.	Тема 5.3. Оценка результативности тренировочного процесса с использованием данных срочной информации	3		4	10		
5.	Тема 5.4 Средства восстановления работоспособности спортсменов	3		2	10		
6.	Тема 5.5. Тактика соревновательной деятельности и тактическая подготовка спортсменов	3	2	2	10		

7.	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	3	6	12	80		
8.	Тема 6.1. Система многолетней подготовки спортсменов	3	4	2	20		
9.	Тема 6.2. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов	3	2	2	20		
10.	Тема 6.3 Система планирования процесса тренировки	3		4	20		
11.	Тема 6.4. Задачи, содержание планирования учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР	3		4	20		
12.	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	3	4	6	60		
13.	Тема 7.1 Организация и проведение научно-исследовательской работы студентов	3	4	2	20		
14.	Тема 7.2. Методика научных исследований в гребном и парусном спорте	3		2	20		
15.	Тема 7.3 Современные научно-практические проблемы подготовки спортсменов.	3		2	20		
Итого часов: 252		3	12	32	199	9	Экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **8 зачетных единиц, 270 академических часов.**

Заочная форма обучения 4 курс

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа		
1	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	4	12	32	217		
2	Тема 8.1. Оздоровительная направленность гребного и парусного спорта	4	4	4	30		
3	Тема 8.2. Организация спортивно-массовой работы по водному туризму среди населения	4	4	4	30		
4	Тема 8.3. Организация воспитательной работы в гребном и парусном спорте	4		4	30		
5	Тема 8.4 Организация соревнований по гребному и парусному спорту	4	4	6	30		
6	Тема 8.5 Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по гребному и парусному спорту	4		4	30		
7	Тема 8.6 Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР	4		6	37		
8	Тема 8.7 Управление развитием гребного и парусного спорта	4		4	30		
Итого часов: 270		4	12	32	217	9	Экзамен, Курсовая работа

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **12 зачетных единиц, 432 академических часа.**

Заочная форма обучения 5 курс

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 9. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	5	12	32	379		
2	Тема 9.1. Основы педагогического мастерства	5	4	10	129		
3	Тема 9.2. Структура педагогической деятельности и личности тренера	5	2	12	125		
4	Тема 9.3. Организационная и методическая деятельность тренера	5	2	10	125		
	Итого часов: 432	5	12	32	379	9	экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **8,5 зачетных единиц, 306 академических часов.**

Очная форма обучения 1 курс, 1 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1	18	72	90		
2.	Тема 1.1. Гребной и парусный спорт в системе физического воспитания. Введение в специальность.	1	2		30		
3	Тема 1.2. История развития гребного и парусного спорта	1	10		30		
4	Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.	1	2	14	30		
5	Тема 1.4. Правила плавания по внутренним судоходным путям России.	1	2	14	30		
6	Тема 1.5. Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе.	1	2	14	30		
7	Тема 1.6. Система спортивных соревнований по видам гребного и парусного спорта. Правила и судейство спортивных соревнований.	1		16	36		
8	Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий гребным и парусным спортом.	1		14	30		
Итого часов: 306		1	18	72	216		

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **9 зачетных единиц, 324 академических часа.**

Очная форма обучения 1 курс, 2 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 2. Основы теории техники гребного и парусного спорта.	2	18	72	225		
2.	Тема 2.1. Общие основы теории техники видов гребного спорта.	2	2		55		
3	Тема 2.2. Техника гребли на судах с уключинным устройством (академических судах, народных лодках)	2	4	14	30		
4	Тема 2.3. Техника гребли на байдарке	2	4	14	30		
5	Тема 2.4. Техника гребли на каноэ.	2	4	14	30		
6	Тема 2.5. Общие основы теории техники видов парусного спорта.	2	4	16	30		
7	Тема 2.6. Техника парусного спорта на швертботах и килевых яхтах.	2		14	50		
Итого часов: 216		2	18	72	225	9	Экзамен
Всего часов: 1 курс 630, 18 зач.е.		1-2	36	144	441	9	Экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4,75 зачетные единицы, 171 академических часов.**

Очная форма обучения 2 курс, 3 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	3	18	72	81		
2.	Тема 3.1. Общие основы теории и методики обучения в гребном спорте	3	6	14	14		
3	Тема 3.2. Методика обучения технике гребли на судах с уключинным устройством	3	2	14	14		
4	Тема 3.3. Методики обучения технике гребли на байдарке	3	2	14	14		
5	Тема 3.4. Методика обучения технике гребли на каноэ	3	2	14	14		
6	Тема 3.5. Методика обучения технике управления швертботом и килевыми яхтами	3	6	16	25		
Итого часов: 171		3	18	72	81		

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4,75 зачетные единицы, 171 академических часов.**

Очная форма обучения 2 курс, 4 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 4. Теория и методика системы спортивной тренировки	4	14	72	76		
2.	Тема 4.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте	4	4		10		
3	Тема4.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов	4		16	10		
4	Тема 4.3. Основные средства тренировочного процесса и методы их применения в гребном и парусном спорте	4	2	12	10		
5	Тема 4.4. Методика комплексного развития и совершенствования готовности спортсменов к соревнованиям (виды подготовки)	4	4	16	10		
6	Тема 4.5. Особенности тренировки гребцов и яхтсменов юношеского возраста	4	2	10	10		

7	Тема 4.6. Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте	4	2	10	10		
8	Тема 4.7. Оценка эффективности тренировочного процесса гребцов и яхтсменов	4		8	16		
Итого часов: 171		4	14	72	76	9	Экзамен
Всего часов: 2 курс 342, 10 зач.е.		4	32	144	157	9	Экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3,75 зачетные единицы, 135 академических часов.**

Очная форма обучения 3 курс, 5 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	5	18	70	47		
2.	Тема 5.1. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте, направленной на достижение высоких спортивных результатов	5	4	16	8		

3	Тема 5.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в гребном и парусном спорте	5	4	16	10		
4	Тема 5.3. Оценка результативности тренировочного процесса с использованием данных срочной информации	5	4	12	10		
5	Тема 5.4 Средства восстановления работоспособности спортсменов	5	2	12	10		
6	Тема 5.5. Тактика соревновательной деятельности и тактическая подготовка спортсменов	5	4	14	9		
Итого часов: 135		5	18	70	47		

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

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

Очная форма обучения 3 курс, 6 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	6	18	70	83		

2.	Тема 6.1. Система многолетней подготовки спортсменов	6	4	14	17		
3	Тема 6.2. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов	6	4	12	16		
4	Тема 6.3 Система планирования процесса тренировки	6	4	12	10		
5	Тема 6.4. Задачи, содержание планирования учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР	6	4	12	10		
6	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	6	2	20	30		
7	Тема 7.1. Организация и проведение научно-исследовательской работы студентов	6	2	20	30		
Итого часов: 180		6	18	70	83	9	Экзамен
Всего часов: 3 курс 315, 9 з.е.		6	18	70	83	9	Экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6 зачетных единиц, 198 академических часов.**

Очная форма обучения 4 курс, 7 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	7	8	52	108		

2.	Тема 7.2. Методика научных исследований в гребном и парусном спорте	7	4	22	24		
3	Тема 7.3 Современные научно-практические проблемы подготовки спортсменов.	7	4	30	24		
4	Раздел 8. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	7	10	20	60		
5	Тема 8.1. Основы педагогического мастерства	7	2	10	20		
6	Тема 8.2. Структура педагогической деятельности и личности тренера	7	4		20		
7	Тема 8.3. Организационная и методическая деятельность тренера	7	4	10	20		
Итого часов: 198		7	18	72	108		

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6 зачетных единиц, 207 академических часов.**

Очная форма обучения 4 курс, 8 семестр

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 9. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	8	18	58	32		

2.	Тема 9.1. Оздоровительная направленность гребного и парусного спорта	8	2	8	6		
3	Тема 9.2 Организация спортивно-массовой работы по водному туризму среди населения	8	2	8	4		
4	Тема 9.3. Организация воспитательной работы в гребном и парусном спорте	8	2	4	4		
5	Тема 9.4. Организация соревнований по гребному и парусному спорту	8	4	10	6		
6	Тема 9.5. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по гребному и парусному спорту	8	2	10	4		
7	Тема 9.6 Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР	8	4	10	4		
8	Тема 9.7. Управление развитием гребного и парусного спорта	8	2	8	4		
Итого часов: 207		8	18	72	108	9	Экзамен Курсовая работа
Всего часов: 4 курс 405, 11 з.е.		8	36	144	216	9	Экзамен Курсовая работа

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **14 зачетных единиц, 504 академических часов.**

Заочная форма обучения 1 курс Ускоренное обучение на базе ВПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	контроль	
1.	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1	4	12	191		
2	Тема 1.2. История развития гребного и парусного спорта.	1	2		50		
3	Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.	1	2	4	50		
4	Тема 1.5. Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе.	1		4	50		
5	Тема 1.6. Система спортивных соревнований по видам гребного и парусного спорта. Правила и судейство спортивных соревнований.	1		4	41		
6	Раздел 2. Основы теории техники видов гребного и парусного спорта.	1	4	8	120		
7	Тема 2.1. Общие основы теории техники видов гребного спорта.	1	2	4	60		
8	Тема 2.5. Общие основы теории техники видов парусного спорта.	1	2	4	60		
9	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	1	4	12	140		

10	Тема 3.1. Общие основы теории и методики обучения в гребном спорте.	1	2	8	70		
11	Тема 3.5. Методика обучения технике управления швертботом и килевыми яхтами.	1	2	4	70		
Итого часов: 504		1	12	32	451	9	Экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **12 зачетных единиц, 432 академических часа.**

Заочная форма обучения 2 курс Ускоренное обучение на базе ВПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 4. Теория и методика системы спортивной тренировки	2	12	32	289		
2	Тема 4.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте	2	4		50		
3	Тема 4.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов	2		6	60		
4	Тема 4.3. Основные средства тренировочного процесса и методы их применения в гребном и парусном спорте	2		4	60		
5	Тема 4.4. Методика комплексного развития и совершенствования готовности спортсменов к соревнованиям (виды подготовки)	2	4	6	50		

6	Тема 4.5. Особенности тренировки гребцов и яхтсменов юношеского возраста	2	2	4	60		
7	Тема 4.6. Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте	2	2	4	60		
8	Тема 4.7. Оценка эффективности тренировочного процесса гребцов и яхтсменов	2		8	39		
Итого часов: 432		2	12	32	379	9	Экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **10 зачетных единиц, 360 академических часов.**

Заочная форма обучения 3 курс Ускоренное обучение на базе ВПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	3	2	14	97		
2.	Тема 5.1. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте, направленной на достижение высоких спортивных результатов	3		2	20		
3.	Тема 5.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в гребном и парусном спорте	3		4	17		

4.	Тема 5.3. Оценка результативности тренировочного процесса с использованием данных срочной информации	3		4	20		
5.	Тема 5.4 Средства восстановления работоспособности спортсменов	3		2	20		
6.	Тема 5.5. Тактика соревновательной деятельности и тактическая подготовка спортсменов	3	2	2	20		
7.	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	3	6	12	120		
8.	Тема 6.1. Система многолетней подготовки спортсменов	3	4	2	30		
9.	Тема 6.2. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов	3	2	2	30		
10.	Тема 6.3 Система планирования процесса тренировки	3		4	30		
11.	Тема 6.4. Задачи, содержание планирования учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР	3		4	30		
12.	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	3	4	6	90		
13.	Тема 7.1 Организация и проведение научно-исследовательской работы студентов	3	4	2	30		
14.	Тема 7.2. Методика научных исследований в гребном и парусном спорте	3		2	30		
15.	Тема 7.3 Современные научно-практические проблемы подготовки спортсменов.	3		2	30		
Итого часов: 360		3	12	32	307	9	Экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **11 зачетных единиц, 396 академических часов.**

Заочная форма обучения 4 курс Ускоренное обучение на базе ВПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа		
1	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	4	6	26	217		
2	Тема 8.1. Оздоровительная направленность гребного и парусного спорта	4	2	2	30		
3	Тема 8.2. Организация спортивно-массовой работы по водному туризму среди населения	4	2	4	30		
4	Тема 8.3. Организация воспитательной работы в гребном и парусном спорте	4		2	30		
5	Тема 8.4 Организация соревнований по гребному и парусному спорту	4	2	4	30		
6	Тема 8.5 Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по гребному и парусному спорту	4		4	30		
7	Тема 8.6 Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР	4		6	37		
8	Тема 8.7 Управление развитием гребного и парусного спорта	4		4	30		

9.	Раздел 9. Психолого-педагогическая деятельность	4	6	6	90		
----	--	---	---	---	----	--	--

	тренера по гребному и парусному спорту						
10	Тема 9.1. Основы педагогического мастерства	4	2	2	30		
11	Тема 9.2. Структура педагогической деятельности и личности тренера	4	2	2	30		
12	Тема 9.3. Организационная и методическая деятельность тренера	4	2	2	30		
	Итого часов: 396	4	12	32	343	9	Экзамен Курсовая работа

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **14,75 зачетных единиц, 531 академический час.**

Очная форма обучения 1 курс, 1 семестр

Ускоренное обучение на базе СПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1	18	72	441		
2.	Тема 1.1. Гребной и парусный спорт в системе физического воспитания. Введение в специальность.	1	2		60		
3	Тема 1.2. История развития гребного и парусного спорта	1	10		81		
4	Тема 1.3. Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.	1	2	14	60		

5	Тема 1.4. Правила плавания по внутренним судоходным путям России.	1	2	14	60		
6	Тема 1.5. Гребной и парусный инвентарь и его подготовка к учебно-тренировочной работе.	1	2	14	60		
7	Тема 1.6. Система спортивных соревнований по видам гребного и парусного спорта. Правила и судейство спортивных соревнований.	1		16	60		
8	Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий гребным и парусным спортом.	1		14	60		
Итого часов: 531		1	18	72	441		

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **10,5 зачетных единиц, 378 академических часов.**

Очная форма обучения 1 курс, 2 семестр

Ускоренное обучение на базе СПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 2. Основы теории техники гребного и парусного спорта.	2	18	72	279		
2.	Тема 2.1. Общие основы теории техники видов гребного спорта.	2	2		40		
3	Тема 2.2. Техника гребли на судах с уключинным устройством (академических судах, народных лодках)	2	4	14	50		

4	Тема 2.3. Техника гребли на байдарке	2	4	14	50		
5	Тема 2.4. Техника гребли на каноэ.	2	4	14	50		
6	Тема 2.5. Общие основы теории техники видов парусного спорта.	2	4	16	40		
7	Тема 2.6. Техника парусного спорта на швертботах и килевых яхтах.	2		14	49		
Итого часов: 378		2	18	72	279	9	Экзамен
Всего часов: 1 курс 909, 25 зач.е.		1-2	36	144	720	9	Экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3,25 зачетные единицы, 117 академических часов.**

Очная форма обучения 2 курс, 3 семестр

Ускоренное обучение на базе СПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	3	18	72	27		
2.	Тема 3.1. Общие основы теории и методики обучения в гребном спорте	3	6	14	3		
3	Тема 3.2. Методика обучения технике гребли на судах с уключинным устройством	3	2	14	6		

4	Тема 3.3. Методики обучения технике гребли на байдарке	3	2	14	6		
5	Тема 3.4. Методика обучения технике гребли на каноэ	3	2	14	6		
6	Тема 3.5. Методика обучения технике управления швертботом и килевыми яхтами	3	6	16	6		
Итого часов: 117		3	18	72	27		

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

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

Очная форма обучения 2 курс, 4 семестр

Ускоренное обучение на базе СПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 4. Теория и методика системы спортивной тренировки	4	14	72	13		
2.	Тема 4.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки в гребном и парусном спорте	4	4		2		
3	Тема 4.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов	4		16	2		
4	Тема 4.3. Основные средства тренировочного процесса и методы их применения в	4	2	12	2		

	гребном и парусном спорте						
5	Тема 4.4. Методика комплексного развития и совершенствования готовности спортсменов к соревнованиям (виды подготовки)	4	4	16	2		
6	Тема 4.5. Особенности тренировки гребцов и яхтсменов юношеского возраста	4	2	10	2		
7	Тема 4.6. Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте	4	2	10	2		
8	Тема 4.7. Оценка эффективности тренировочного процесса гребцов и яхтсменов	4		8	1		
Итого часов: 108		4	14	72	13	9	Экзамен
Всего часов: 2 курс 225 ч 6 з.е.		4	32	144	40	9	Экзамен

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **8 зачетные единицы, 297 академических часов.**

Очная форма обучения 3 курс, 5 семестр

Ускоренное обучение на базе СПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	5	8	70	107		
2.	Тема 5.1. Цели, задачи и содержание спортивной	5	1	10	20		

	тренировки в гребном и парусном спорте, направленной на достижение высоких спортивных результатов						
3	Тема 5.2. Совершенствование физических качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов в гребном и парусном спорте	5	2	12	27		
4	Тема 5.3. Оценка результативности тренировочного процесса с использованием данных срочной информации	5	2	8	20		
5	Тема 5.4 Средства восстановления работоспособности спортсменов	5	2	4	20		
6	Тема 5.5. Тактика соревновательной деятельности и тактическая подготовка спортсменов	5	1	8	20		

7	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	5	8	24	100		
8	Тема 6.1. Система многолетней подготовки спортсменов	5	2	6	20		
9	Тема 6.2. Планирование тренировочного процесса в годичном цикле подготовки спортсменов	5	2	6	20		
10	Тема 6.3 Система планирования процесса тренировки	5	2	6	20		
11	Тема 6.4. Задачи, содержание планирования учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР	5	2	6	20		
12	Раздел 7. Основы научно-	5	2	6	20		

	исследовательской деятельности						
13	Тема 7.1. Организация и проведение научно-исследовательской работы студентов	5	2	6	20		
Итого часов: 297		5	18	72	207		

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **7 зачетных единиц, 261 академический час.**

Очная форма обучения 3 курс, 6 семестр

Ускоренное обучение на базе СПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	6	2	8	48		
2.	Тема 7.2. Методика научных исследований в гребном и парусном спорте	6	1	4	24		
3	Тема 7.3 Современные научно-практические проблемы подготовки спортсменов.	6	1	4	24		
4	Раздел 8. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	6	4	8	60		
5	Тема 8.1. Основы	6	1	4	20		

	педагогического мастерства						
6	Тема 8.2. Структура педагогической деятельности и личности тренера	6	1		20		
7	Тема 8.3. Организационная и методическая деятельность тренера	6	2	4	20		

8	Раздел 9. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	6	12	56	32		
9	Тема 9.1. Оздоровительная направленность гребного и парусного спорта	6	1	8	6		
10	Тема 9.2 Организация спортивно-массовой работы по водному туризму среди населения	6	1	8	4		
11	Тема 9.3. Организация воспитательной работы в гребном и парусном спорте	6	2	4	4		
12	Тема 9.4. Организация соревнований по гребному и парусному спорту	6	2	10	6		
13	Тема 9.5. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов по гребному и парусному спорту	6	2	10	4		
14	Тема 9.6 Особенности организации работы тренера в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР	6	2	10	4		
15	Тема 9.7. Управление развитием гребного и парусного спорта	6	2	6	4		
Итого часов: 261		6	18	72	162	9	Экзамен Курсовая работа
Всего часов: 3 к. 558 ч. 16 з.е.		8	36	144	369	9	Экзамен Курсовая работа

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

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

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

Примерный перечень вопросов к экзамену 1 курс.

1. Место гребного и парусного спорта в системе физического воспитания. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.
2. Виды гребного и парусного спорта и их характеристика.
3. Виды соревнований по гребному и парусному спорту и их масштаб.
4. Достижения отечественных спортсменов на мировой арене.
5. История развития гребли как средства передвижения в античном мире.
6. Возникновение спортивной гребли в Англии. Первые официальные соревнования гребцов-профессионалов (перевозчиков) и гребцов-любителей.
7. Петр 1 - основатель русского гребного и военно-морского флота в России.
8. Создание Международной федерации по гребному и парусному спорту. Первые международные соревнования.
9. Возникновение спортивных гребных клубов в дореволюционной России (Петербург и Москва).
10. Первые международные встречи русских и зарубежных гребцов. И яхтсменов. Выдающиеся гребцы дореволюционной России и уровень их спортивных достижений.
11. Развитие гребного и парусного спорта в СССР (довоенный, послевоенный периоды).
12. Выход советских гребцов и яхтсменов на международную арену.

13. Современное состояние гребного и парусного спорта в России.
14. Правила плавания на гребных судах по внутренним судоходным путям.
15. Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.
16. Особенности организации занятий на открытой воде по гребному и парусному спорту.
17. Оказание первой помощи пострадавшим на воде спортсменам.
18. Гребные суда, их классификация и характеристика.
19. Гребной инвентарь для академической гребли, гребли на байдарках и каноэ, инвентарь для парусного спорта (на выбор). Требования, предъявляемые к инвентарю. Индивидуальный подбор инвентаря. Регулировка и индивидуальная настройка инвентаря. Спортивная одежда и снаряжение.
20. Цель и задачи соревнований по гребному и парусному спорту (на выбор). Классификация соревнований. Положения, программа соревнований. Судейская документация.
21. Техника гребли на академических судах. Основное положение гребца в лодке. Цикл движений и его условное разделение на фазы.
22. Траектория движения лопастей весла в академической гребле в различные фазы цикла. Анализ работы весла как движителя лодки.
23. Силы, действующие на гребца в академической гребле в покое и при выполнении гребка. Влияние сил инерции на скорость лодки, возникающих от взаимоперемещения масс гребца и лодки.
24. Изменения скорости лодки в процессе одного цикла гребка под действием силы инерции массы гребца в академической гребле. Колебания скорости лодки за один цикл гребка.
25. Понятие темпа и ритма в академической гребле. Характеристика динамики усилий на весле, зависимость ритмического показателя от соотношения масс гребцов, лодки и силы сопротивления воды относительно одного гребца.

26. Особенности техники выполнения гребка в распашных и парных лодках. Баланс, руление в академической гребле.
27. Характерные ошибки при гребле на академических судах. Причины их появления и способы направления.
28. Схема движений гребца в гребле на байдарке. Фазово-структурное содержание цикла гребка и его временные характеристики.
29. Биомеханические основы техники гребли на байдарке.
30. Характеристика сил, действующих на лодку, весло и гребца в байдарке. Их влияние на скорость лодки.
31. Особенности техники гребли на байдарках гоночного типа и для туризма. Различие понятий «стиль» и «техника» гребли.
32. Динамика усилия на лопасти весла во время гребка и внутрицикловая скорость.
33. Особенности командной гребли. «Школа и стиль» в технике гребли. Техника старта (вид гребли на выбор).
34. Характерные ошибки в технике гребли на байдарках, причины их возникновения и способы исправления.
35. Схема движений, фазово-структурное содержание цикла гребка в каноэ и его временная характеристика.
36. Биомеханические основы техники гребли на каноэ.
37. Характеристика внешних и внутренних сил, действующих на лодку, весло и гребца в каноэ. Их влияние на скорость лодки.
38. Характерные ошибки в технике гребли на каноэ. Причины их возникновения, способы устранения ошибок.
39. Визуальная оценка уровня технического мастерства гребцов.
40. Техника управления швертботом.
41. Техника управления крейсерской яхтой.
42. Фазовый характер движений яхтсмена.

43. Техника безопасности и правила плавания на гребных судах по водным путям России.
44. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по гребному и парусному спорту.
45. Организация, проведение соревнований по гребному и парусному спорту. Практика судейства и правила соревнований.

Примерный перечень вопросов к экзамену 2 курс.

1. Цели, задачи, средства и методы начального этапа обучения технике гребного и парусного спорта.
2. Цели, задачи, средства и методы углубленного разучивания структуры движений и совершенствования техники в академической гребле, гребле на байдарках и каноэ.
3. Цели, задачи, средства и методы этапа автоматизации и совершенствования техники гребли в академических судах, на байдарках и каноэ.
4. Фазы формирования двигательного навыка и взаимосвязь с этапами обучения.
5. Методика предупреждения и исправления ошибок в технике гребли в академических судах, на байдарках и каноэ.
6. Контроль и оценка эффективности результатов обучения технике.
7. Условия, необходимые для эффективной организации обучения.
8. Современные взгляды на методику обучения технике яхтсменов.
9. Совершенствование элементов гребка в академической гребле с целью повышения скорости движения лодки.
10. Средства и методы, сокращающие время увеличения усилия на лопасть весла при «захвате» в академической гребле.
11. Особенности методики обучения технике гребли в уключинных и безуключинных судах.

12. Предупреждение и исправление ошибок, возникающих во время обучения технике академической гребли, байдарке и каноэ.
13. Эволюция методики обучения и совершенствования техники в уключинных судах, байдарке и каноэ.
14. Формы организации процесса обучения в гребном или парусном спорте.
15. Контроль и оценка эффективности результатов обучения гребли в уключинных судах, байдарках и каноэ.
16. Корректировка процесса обучения.
17. Современные взгляды на методику обучения техники гребли на байдарках и каноэ
18. Особенности тренировки гребцов юношеского возраста. Задачи тренировочного процесса и используемые средства тренировки при подготовке юношей.
19. Техника безопасности и правила плавания на гребных судах по водным путям России.
20. Характеристика анатомо-физиологических и психологических особенностей юных гребцов. Влияние занятий гребным спортом на физическое развитие юных спортсменов.
21. Особенности тренировки женщин и девушек в гребном спорте. Планирование тренировочного процесса, подбор средств развития силы, выносливости, быстроты, особенности методики обучения.
22. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по гребному спорту.
23. Воспитательная работа с гребцами юношеского возраста, положительная мотивация к тренировочному процессу у юных спортсменов.
24. Определение уровня специальной подготовки гребцов (скоростных возможностей, скоростной выносливости, запас скорости).

25. Анализ эффективности учебно-тренировочного процесса. Правильная организация учебно-тренировочного процесса, выбор средств и методов, методических рекомендаций.
26. Основные направления подготовки спортсменов, комплексное решение всех направлений подготовки.
27. Оценка эффективности развития физических качеств спортсменов. Методы тестирования уровня развития выносливости и скоростно-силовых возможностей.
28. Уровень тактической подготовленности гребцов, использование тактических приемов ведения гоночной борьбы.
29. Оценка эффективности развития уровня специальной подготовки гребца (мощность работы весла в воде, совместное приложение сил к веслу, действие гребца во время подготовки).
30. Определение последовательности обучения технике гребли.
31. Использование соревновательного метода для мобилизации физических и психических сил спортсменов, технического мастерства, способности к решению тактических задач.
32. Прогнозирование спортивно-технических результатов.
33. Соревнования технической и тактической готовности, психологической подготовленности спортсменов к соревнованиям.
34. Применение в тренировочном процессе средств и методов, используемых сильнейшими спортсменами.
35. Оценка эффективности хода личного тренировочного процесса.
36. Методы организации занятий и регулирование интенсивности тренировочной нагрузки.
37. Методика воспитания основных физических качеств спортсменов в гребле и парусном спорте.
38. Оценка уровня развития физических качеств спортсменов.
39. Особенности развития физических качеств у женщин и подростков.

40. Классификация средств тренировки.
41. Принципы тренировки.
42. Методы тренировки, применяемые в гребном и парусном спорте.
43. Особенности проведения тренировочной работы с юными спортсменами и девушками.

Примерный перечень вопросов к экзамену 3 курс.

1. Характеристика микроциклов, используемых в подготовке гребцов и яхтсменов.
2. Планирование: оперативное, перспективное, текущее.
3. Планирование в многолетней подготовке гребца и яхтсмена.
4. Характеристика мезоциклов, используемых в подготовке гребцов и яхтсменов.
5. Структура годового цикла подготовки его периоды и этапы.
6. Спортивная тренировка, как многолетний, круглогодичный, систематизированный педагогический и учебно-тренировочный процесс.
7. Моделирование спортивной деятельности в гребном спорте или парусном спорте.
8. Научное обеспечение гребцов и яхтсменов высокой квалификации.
9. Планирование подготовки в четырехлетнем цикле на этапе высших достижений.
10. Управление командой в целом, отбор в команду, комплектование экипажей.
11. Управление состоянием и подготовленностью спортсмена-гребца.
12. Корректировка планов тренировочного процесса на различных этапах подготовки.
13. Обзор научных исследований в гребном и парусном спорте.
14. Структура годового цикла подготовки гребцов и яхтсменов.
15. Характеристика физических качеств гребцов и яхтсменов.

16. Средства восстановления, применяемые после тренировочных нагрузок в гребном или парусном спорте.
17. Классификация средств, применяемых в тренировке гребцов и яхтсменов.
18. Методика развития быстроты у гребцов и яхтсменов средствами ОФП.
19. Методика развития силовых качеств средствами ОФП.
20. Методы и средства тренировки, применяемые для развития быстроты движений.
21. Управление состоянием и подготовленностью спортсменов.
22. Классификация средств тренировки.
23. Методы тестирования уровня развития выносливости в гребном и парусном спорте.
24. Тактическая подготовка гребца или яхтсмена.
25. Методы контроля эффективности специальной подготовки.
26. Дополнительные средства ускорения процессов восстановления после тренировочных нагрузок в гребном и парусном спорте.
27. Система управления подготовкой спортсменов высшей квалификации.
28. Медико-биологические показатели работоспособности.
29. Методика развития специальной скоростной выносливости в гребном спорте.
30. Способность к тактическому мышлению в соревновательной деятельности гребцов и яхтсменов.
31. Оценка эффективности техники в гребном и парусном спорте.
32. Принципы тренировки в гребном спорте и парусном спорте.
33. Тактика ведения гонки на короткие и длинные дистанции.
34. Методы тренировки, применяемые в гребном спорте и парусном спорте.
35. Система оценки эффективности тренировочного процесса.
36. Инструментальные методы исследований в гребном и парусном спорте.
37. Система тренировочных нагрузок как специфический метод управления

процессом спортивной подготовки.

Примерный перечень вопросов к экзамену 4 курс.

1. Обзор научных исследований в гребном и парусном спорте, имеющих значение в развитии теории и практики подготовки спортсменов.
2. Основные направления подготовки спортсменов и их комплексное решение.
3. Организация и проведение соревнований. Практика судейства. Правила соревнований.
4. Особенности организации учебно-тренировочных занятий по гребному и парусному спорту.
5. Контроль тренера за ходом процесса совершенствования техники с использованием педагогических наблюдений.
6. Инструментальные методики оценки технического мастерства спортсменов.
7. Использование средств срочной информации для определения параметров технического мастерства.
8. Характеристика анатомо-физиологических особенностей юных спортсменов.
9. Влияние занятий гребным и парусным спортом на физическое развитие юных спортсменов.
10. Воспитательная работа со спортсменами юношеского возраста.
11. Положительная мотивация к тренировочному процессу спортсменов ДЮСШ.
11. Система одаренных спортсменов.
12. Правильная организация тренировочного процесса. Выбор средств и методов. Методические рекомендации.
13. Педагогические методы тестирования средствами ОФП и СФП.
14. Оценка уровня технического мастерства методом педагогических наблюдений.

15. Технические средства срочной информации, применяемые в гребном и парусном спорте.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Историческое направление

1. Эволюция академических гребных судов и оптимизация техники гребли.
2. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли на байдарках.
3. Эволюция конструкции каноэ и сопутствующие изменения в технике гребли.
4. Анализ процесса обучения технике гребли и его эволюция в академических судах.
5. Совершенствование методики обучения технике гребли на байдарке.
6. Совершенствование методики обучения технике гребли на каноэ.
7. Эволюция инвентаря в парусном спорте.

2. Анализ программно-регламентирующих документов по подготовке спортсменов в гребном и парусном спорте

1. Анализ и оценка эффективности тренировочного процесса спортсменов различной квалификации, возрастных групп, проводимого по программам для ДЮСШ, СДЮШОР (на примере одного из видов гребного спорта или парусного спорта).

3. Совершенствование системы подготовки тренерских кадров по гребному спорту и парусному спорту

1. Изучение профессионально-педагогических навыков и умений, необходимых тренеру по гребному и парусному спорту в практической деятельности (на выбор).

2. Анализ и содержание программного обеспечения специалистов по гребному и парусному спорту.

3. Содержание и организация специализированной (тренерской) практики студентов.

4. Процесс подготовки спортсменов к соревнованиям по гребному и парусному спорту

1. Совершенствование функциональных возможностей спортсменов в процессе тренировки и подготовке к соревнованиям в годичном цикле.
2. Исследование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для гребцов и яхтсменов:
 - а) высокой квалификации;
 - б) групп спортивного совершенствования;
 - в) учебно-тренировочных;
 - в) групп начальной подготовки(на примере одного из видов гребного и парусного спорта).
3. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов (на примере одного из видов).
4. Временные и пространственные характеристики фаз гребкового цикла как критерия оценки эффективности техники (на примере одного из видов гребного спорта).
5. Классификация ошибок в технике гребли и способы их устранения:
 - а) в академической гребле
 - б) в гребле на байдарках,
 - в) в гребле на каноэ.
6. Изменение соотношения временных показателей фаз гребкового цикла в процессе преодоления дистанции на соревнованиях (в одном из видов гребного спорта).
7. Оценка эффективности техники гребли и ее стабильность в процессе преодоления гоночной дистанции на соревнованиях:
 - а) в академических судах;
 - б) в гребле на байдарках;
 - в) в гребле на каноэ.
8. Общая физическая подготовка спортсмена в годичном цикле

подготовки. Направленность и содержание в зависимости от характера соревновательной деятельности в гребном и парусном спорте.

9. Специальная подготовка спортсмена в годичном цикле, направленность и содержание в зависимости от характера соревновательной деятельности.

10. Анализ предсоревновательной подготовки сильнейших гребцов и яхтсменов России в истекшем году (на выбор).

11. Тестирование физической подготовленности гребцов и яхтсменов различной квалификации, пола и возраста.

12. Исследование реакции организма гребцов при работе в различном темпе (по данным ЧСС)

13. Сравнительный анализ тренировочного процесса по дневникам тренировки в годичном цикле подготовки гребцов и яхтсменов.

Перечень тем Выпускных квалификационных работ

1. Исследование соревновательной деятельности в гребном или парусном спорте.
2. Исследование взаимосвязи технической и физической подготовленности на различных этапах многолетней подготовки гребцов или яхтсменов.
3. Особенности совершенствования технического мастерства на этапе спортивного совершенства в гребном или парусном спорте.
4. Воспитание физических качеств гребцов или яхтсменов на этапе спортивного совершенствования.
5. Педагогический контроль уровня физической и технической подготовленности гребцов или яхтсменов высокой квалификации.
6. Исследование эффективности средств и методов подготовки гребцов или яхтсменов с учетом возраста, пола и уровня подготовленности.
7. Структура тренировочных и соревновательных нагрузок гребцов или яхтсменов с учетом уровня подготовленности, возраста, пола в годичном цикле подготовки.

8. Восстановительные средства в системе подготовки гребцов или яхтсменов высокой квалификации.
9. Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке гребцов или яхтсменов.
10. Сравнительный анализ высших спортивных достижений гребцов или яхтсменов разных стран.
11. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в гребном или парусном спорте.
12. Кинематические характеристики современной техники гребного или парусного спорта.
13. Динамические параметры современной техники гребного или парусного спорта.
14. Динамика кинематических и динамических показателей техники в гребном или парусном спорте.
15. Проблемы нормирования тренировочной нагрузки в гребном или парусном спорте.
16. Взаимосвязь педагогических и биологических основ тренировки гребцов или яхтсменов.
17. Оценка перспективности гребцов или яхтсменов, прогнозирование их спортивных достижений.
18. Исторический анализ общей динамики спортивных результатов в гребном или парусном спорте.
19. Пути совершенствования методики тренировки в гребном или парусном спорте.
20. Электронно-компьютерное обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных гребцов или яхтсменов.
21. Модельно-целевой подход к построению тренировки гребцов или яхтсменов высокого класса.

22. Динамика метаболических процессов гребцов-гонщиков в зависимости от длины гоночной дистанции.
23. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств гребцов или яхтсменов.
24. Динамика средств и методов тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
25. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы достижения высшего спортивного мастерства в гребном спорте.
26. Модельные характеристики функциональных возможностей гребцов или яхтсменов - гонщиков разной квалификации.
27. Методические приемы управления процессом психологической подготовки гребцов или яхтсменов высокой квалификации.
28. Психологические свойства личности гребцов или яхтсменов- базовый компонент реализации их двигательно-функциональной подготовленности для высших спортивных достижений.
29. Психологические особенности личности, определяющие надежность и успешность спортсменов гребцов или яхтсменов.
30. Дифференцированный подход к обеспечению психологической подготовленности гребцов или яхтсменов в различных соревновательных дисциплинах.
31. Повышение психологической устойчивости гребцов или яхтсменов-гонщиков к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности.
32. Оптимизация соотношения тренирующих воздействий средств общей и специальной подготовки у высококвалифицированных гребцов или яхтсменов.
33. Совершенствование принципов отбора и критериев формирования команд в гребном или парусном спорте.

34. Основные направления повышения эффективности тренировки гребцов или яхтсменов на заключительном этапе к высшим спортивным достижениям.
35. Гребной и парусный спорт как эффективное средство физкультурно-оздоровительной деятельности.
36. Методические приемы формирования гармонично развитой личности гребцов или яхтсменов-гонщиков в процессе многолетней подготовки.
37. Инновационные направления методики обучения детей, подростков и молодежи в гребном или парусном спорте.
38. Совершенствование способов оценки спортивной одаренности и перспективности юных гребцов или яхтсменов в процессе многолетней подготовки.
39. Инновационные направления совершенствования методики тренировки гребцов или яхтсменов на разных этапах многолетней подготовки.
40. Перспективы совершенствования технического мастерства в гребном или парусном спорте.
41. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке гребцов или яхтсменов.
42. Силовая подготовленность квалифицированных спортсменов.
43. Скоростно-силовая подготовленность гребцов высокой квалификации.
44. Скоростно-силовая подготовленность спортсменов учебно-тренировочных групп.
45. Специальная силовая подготовленность спортсменов высокой квалификации.
46. Специальная силовая подготовленность юных спортсменов.
47. Тестирование аэробной и анаэробной работоспособности высококвалифицированных спортсменов.
48. Специфика построения спортивной тренировки в гребном или парусном спорте.

49. Систематизация тренировочных нагрузок юных спортсменов.
50. Планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.
51. Построение многолетней тренировки гребцов и яхтсменов на основе биологических закономерностей возрастного развития.
52. Технология планирования объемов и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов-девушек или спортсменов высокой квалификации.
53. Индивидуальная подготовка квалифицированных гребцов или яхтсменов на основе реализации генетического потенциала.
54. Развитие прикладных научных исследований в гребном или парусном спорте.
55. Эффективность применения активных методов в обучении юных спортсменов.
56. Использование игровых методов в процессе обучения гребцов или яхтсменов.
57. Характерные особенности соревновательной деятельности по адаптивной гребле и парусному спорту спортсменов участников Параолимпийских игр.
58. Пути совершенствования методики тренировки в адаптивной гребле и парусном спорте инвалидов различных категорий.
59. Специфика профессионально-педагогической деятельности тренера в гребном или парусном спорте.
60. Влияние стиля работы тренера на психологическое состояние спортсменов.
61. Эффективные методики профилактики травм у гребцов или яхтсменов-гонщиков.
62. Особенности реализации технико-тактической подготовленности гребцов или яхтсменов на олимпийских дистанциях.
63. Взаимосвязь антропометрических показателей и основных параметров нагрузки у квалифицированных гребцов.

64. Современные тенденции развития гребного или парусного спорта в России и в мире.
65. Сравнительный анализ соревновательной деятельности в гребном или парусном спорте.

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

а) Основная литература:

1. Академическая гребля / ред. Хербергера Э. - 4-е изд. перераб. – М.: ФИС, 1979.- 183с. Ил.
2. Беркутов А.Н. Техника гребли и методика обучения: учеб.-метод.пособие: ЭМС РГУФКСМиТ, М.: - 2007.- 19с.
3. Бурлаков И.Р., Неминуший Г.П. Специализированные сооружения для водных видов спорта: учеб. Пособие для студ. акад. и инст. физич.культуры/ - М.: Спортакадем Пресс, 2002.- 285с.: ил.
4. Гребной спорт: Учебник для студ. высш. пед. заведений/Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев - М.: Издательский центр «Академия», 2006- 400с.
5. Демьянов И.Я. Все о гребле / Демьянов И.Я.- Спб.: Лимбус Пресс, 2000.
6. Долгова Е.В., Михайлова Т.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России. Методическая разработка для студентов РГУФК.- М.: РГУФК, 2004.
7. Егоренко Л.А. Организация и проведение соревнований в гребном спорте: учеб. пособие для студентов вузов/ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта - Спб. 2006- 93с.: табл.
8. Егоренко Л.А. Особенности занятий греблей с лицами среднего, старшего и пожилого возраста: учеб. пособие для студентов вузов/ С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта - Спб. 2006- 51с.: табл.

9. Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах: метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФК / Комаров А.Ф./ М.. 1991 – 40с.

10. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ.-М., 2004.

б) Дополнительная литература:

1. Акименко В.И. Технологии подготовки в парусном спорте / В. И. Акименко – М.: Моркнига, 2010. – 311 с.

2. Бонд Б. Справочник яхтсмена. Пер. с англ. – Л.: Судостроение, 1989. -336с.

3. Брейден Т. Хождение под парусом. Настольная книга яхтсмена.- пер. с англ. – М.: Гранд фаир, 2005.- 318с.: ил.

4. Гладстоун Б. Настройка гоночной яхты / Б. Гладстоун – М.: Аякс-Пресс, 2008. – 216 с.

5. Гладстоун Б. Тактика парусных гонок / Б. Гладстоун – М.: Аякс-Пресс, 2008. – 240 с.ил.

6. Гребля академическая: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. СДЮШОР и ШВСМ/составители Михайлова Т.В, Беркутов А.Н.. – М.: 2004.

7. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/ Составитель: Каверин В.Ф.- М.: Советский спорт, 2004.

8. Дасс Р. Маневры под парусом /Дасс Р., Э Краузе: (пер. с нем.)/ - М.: Аякс-пресс, 2007- 140с. ил.

9. Денк Р. Школа паруса в вопросах и ответах / Р. Денк – М.: Аякс-Пресс, 2014. – 128 с.

10. Деянова А. В. Парусный спорт. Методика начального обучения в классе яхт «Оптимист» / А. В. Деянова – М.: ВФПС, 2013. – 104 с.

11. Комаров А.Ф. Совершенствование спортивной тренировки в гребном

спорте. – М.: ГЦОЛИФК, 1981.

12. Кужель Ю.А. Парусный спорт и туризм. – М.: АСТ Астрель. 2001, - 224с.
13. Лифанов А.А., Салахиев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие.- Казань, КФУ, 2015- 52с.
14. Ларин Ю. А. Спортивная подготовка яхтсменов / Ю. А. Ларин – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – с.
15. Логинов В.И. Яхтенное дело.- М.: Элмор, 2005.- 872с.
16. Нечаев А.В. Моделирование тренировочных нагрузок для развития выносливости юных гребцов-академистов посредством бега / А.В. Нечаев // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - N 2. - С. 44.
17. Правила парусных гонок 2017-2020: офиц. текст. – М.: ВФПС, 2017.
18. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость : [пер. с англ.] / Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. - [Испр. изд.]. - [Мурманск]: Тулома, 2013. - 324 с.: ил.
19. Слэтер Ф. Гонки «Оптимистов» (пер.с англ.)- М.: Аякс-Пресс. 2008- 95с.
20. Томилин К. Г. Парусный спорт. Годичный цикл подготовки квалифицированных гонщиков / К. Г, Томилин, Т. В. Михайлова, М. М. Кузнецова – М.: Физическая Культура, 2008. – 218 с.
21. Томилин К.Г. Водные виды рекреации: учеб. пособие для студ. ин-та физ. культуры., М-во образования РФ – Сочи: РИО СГУТ иКД, 2004-149с.ил.
22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта парусный спорт [федер. стандарт: утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 г. N 696 по состоянию на 15 января 2015 г]. – 20 с.
23. Шуппе И. Парусный спорт – М.: АСТ Астрель.2005- 143с.ил.

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

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. <http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
2. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. <http://skitalets.ru/books/karta/index.htm>
3. [Бабенко М.Г. Методические рекомендации по организации занятий на семинарах подготовки общественных туристских кадров.](#)
4. Берсон Г.З. Дикорастущие съедобные растения. http://skitalets.ru/books/dikorast_rast/index.htm
5. Болдырев С.Н., Жмуров В.И., Косарев Е.А. [Сложные туристские походы](#)
6. Бринк И.Ю., Бондарец М.П. Ателье туриста. http://skitalets.ru/books/atelie_brink/index.htm <http://hibaratxt.narod.ru/doc/atelie/index.html>
7. [Васильев И.В. В помощь организаторам и инструкторам туризма.](#)
8. Верзилин Н.М. По следам Робинзона. http://skitalets.ru/books/robinson_verzilin/index.htm
9. Военная топография. <http://miltop.narod.ru/> <http://topograf.h1.ru/>
10. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. <http://skitalets.ru/books/metod/turiorient/index.htm>
11. Гизатулин М.К. Спортивная топография. http://skitalets.ru/books/sporttopo_gizat/index.htm
12. Груцинова А.М., Коломенский Ю.И. Одуванчик на завтрак. Деликатесы из трав и плодов. http://skitalets.ru/books/oduvan_gruts/index.htm
13. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. http://skitalets.ru/books/metod/sky_orient/index.htm
14. Казанцев В.В. Поход выходного дня – скорее идол, чем венец творения?! Зачем «походу выходного дня» с детьми его «выходной» статус??? http://madut.narod.ru/ak_bibl/kazanc/kazanc1.html
15. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. http://skitalets.ru/books/tur_sorevnovania/index.htm
16. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. http://skitalets.ru/books/med_kostor/index.htm
17. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. <http://ktmz.boom.ru/library/slovar/linch.htm>

18. Лукоянов П.И. Самодельное туристическое снаряжение. <http://skitalets.ru/books/samodsnar/about.htm>
19. Обручев С.В. Справочник путешественника и краеведа.
20. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. http://skitalets.ru/books/ogorod_orient/index.htm http://www.outdoors.ru/book/sport_orient/orient_index.php
21. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>
22. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001
г. <http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html>
23. Рыжавский Г.Я.
Биваки. http://skitalets.ru/books/bivaki_rizhav/index.htm
24. Сафонов В.И. 10 писем Робинзону. http://skitalets.ru/books/pisma_robinzonu/index.htm
25. Скрягин Л.Н. Морские узлы. <http://pohod.km.ru/morskie.htm> http://skitalets.ru/books/knot_skryagin/index.htm
26. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm
27. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. <http://hibaratxt.narod.ru/orientir/index.html> http://skitalets.ru/books/tykul_orientir/index.htm
28. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
29. Шимановский В.Ф. Опасности в горах. http://skitalets.ru/books/opasnosty_shim/index.htm
30. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. <http://skitalets.ru/books/brod.exe>
31. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. http://skitalets.ru/books/pitanije_shiman/index.htm <http://hibaratxt.narod.ru/pitanije/index.html>
32. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. <http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html> http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>

33. Штурмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm
34. www.rowing39.ru
35. www.rowingrussia.ru
36. www.kayak-canoe.ru
37. spb-greblya.ru
38. wwslalom.ru
39. moscanoe.ru

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных¹ и групповых² консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

 1. Учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература (методический кабинет кафедры).
 2. Специальная периодическая литература и другие периодические информационные материалы (методический кабинет кафедры).
 3. Учебно-методические материалы, подготовленные преподавателями кафедры (методический кабинет кафедры).
 4. Гребной инвентарь кафедры гребного и парусного спорта (академические суда, байдарки, каноэ, слаломные надувные суда) слайды, подушка для каноэ. Спасательные средства для учебно-тренировочных занятий, казанка (поплавки, балласт)
 5. Экспонаты музея РГУФКСМиТ.
 6. Учебные фильмы (сайт РГУФКСМиТ) и видео материалы Олимпийских Игр, Чемпионатов мира и Европы по гребному и парусному спорту, водному слалому (методический кабинет кафедры).
 7. Диск CD- ROM, ООО " Кордис Медиа" по заказу Федерации гребного спорта РФ, М., 2002.
 8. Чертов А. Электронный учебник «Гребля на байдарках» 2010. Таганрог.
 9. Уравновешенность и устойчивость к стрессу. Аутогенная тренировка. РАО, 2007.
 10. Мультимедийный учебник «Биомеханика гребли» В. Клешиев, 1999-2007 гг.
 11. Мультимедийный учебник А.Н. Беркутов «Академическая гребля»
-

12. Видеозаписи Олимпийских игр Рио-2016г.
13. Видеозаписи соревнований по академической гребле между Кембриджским и Оксфордским университетами (2001-2016 гг.)
14. Видеозаписи этапов Кубка Мира по гребле на байдарках и каноэ (2003-2016 гг.)
15. Видеозаписи этапов Кубка Мира по академической гребле (2003-2016 гг.)
16. Видеозаписи международных парусных регат (2003- 2016 гг.)

Научная аппаратура:

- электронный комплекс В. Клешнева «Электронный тренер»
Регистрация темпа, ритма, скорости, усилия на весле, передача усилия на экран монитора и регистрация формы кривых, кинематические и динамические характеристики, временные и пространственные параметры ГМС.
- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR (3 шт.)
 - Гребной эргометр, гребные тренажеры Concept-2
 - Монитор сердечного ритма Polar 800 Multi (5 комплектов)
 - Дыхательный тренажер «Power Breathe» СПОРТ (5 комплектов)
 - Многофункциональный секундомер
 - Видеокамера «Panasonic»

А также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ

Компьютерный класс оргтехника:

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики гребного и парусного спорта

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

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта
(гребной и парусный спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01. «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль): **«Спортивная подготовка»**

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная/ускоренное*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц.

2. Семестр освоения дисциплины (модуля): 1-10 семестры – заочная форма обучения; 1-8 семестр очная форма обучения; 1-6 семестр – ускоренное очное обучение на базе СПО; 1-8 семестр – ускоренное заочное обучение на базе ВПО

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)**» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" профиль «Спортивная подготовка». 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, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) должны быть сформированы общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Обучающийся освоивший дисциплину (модуль) должен обладать следующими компетенциями (ОК):

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

- способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

- способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

- способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

- способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15);

- способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28).

- способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30);

5. Краткое содержание дисциплины (модуля): Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1-2	4	12	123		Экзамен
2	Раздел 2. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1-2	4	8	100		
3	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	1-2	4	12	120	9	

4	Раздел 4 . Теория и методика системы спортивной тренировки	3-4	12	32	289	9	Экзамен
5	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	5-6	2	14	59		
6.	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	5-6	6	12	80		
7	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	5-6	4	6	60	9	Экзамен
8	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	7-8	12	32	217	9	Экзамен
9	Раздел 9. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	9-10	12	32	379	9	Экзамен
Итого часов: 1692		1-10	60	160	1427	45	Экзамен

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):
Заочная форма обучения Ускоренное на базе ВПО**

№	Раздел дисциплины (модуля)	курс	Виды 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. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1	4	12	191		
2	Раздел 2. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1	4	8	120		
3	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	1	4	12	140	9	Экзамен
4	Раздел 4 . Теория и методика системы спортивной тренировки	2	12	32	289	9	Экзамен
5	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	3	2	14	97		

6.	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	3	6	12	120		
7	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	3	4	6	90	9	Экзамен
8	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	4	6	26	217		
9	Раздел 9. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	4	6	6	90	9	Экзамен
Итого часов: 1692		1-4	48	128	1480	36	Экзамен

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1	18	72	90		
2	Раздел 2. Общие основы теории гребного и парусного спорта	2	18	72	225	9	Экзамен
3	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	3	18	72	81		
4	Раздел 4 . Теория и методика системы спортивной тренировки	4	14	72	76	9	Экзамен
5	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	5	18	70	44		
6.	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	6	18	70	83	9	Экзамен

7	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	7	10	72	138		
8	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	7	10	20	60		
9	Раздел 9. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	8	18	58	32	9	Экзамен
Итого часов: 1692		1-10	140	572	944	36	Экзамен

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):
Очная форма обучения Ускоренное на базе СПО**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории гребного и парусного спорта	1	18	72	441		
2	Раздел 2. Общие основы теории гребного и парусного спорта	2	18	72	279	9	Экзамен
3	Раздел 3. Основы методики обучения. Теория и методика обучения гребного и парусного спорта.	3	18	72	27		
4	Раздел 4 . Теория и методика системы спортивной тренировки	4	14	72	13	9	Экзамен
5	Раздел 5. Управление подготовкой гребцов и яхтсменов специальной направленности	5	10	70	107		
6.	Раздел 6. Построение подготовки гребцов и яхтсменов	5	8	24	80		
7	Раздел 7. Основы научно-исследовательской деятельности	5	4	14	68		

8	Раздел 8. Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте	6	4	8	60		
9	Раздел 9. Психолого-педагогическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту	6	12	56	32	9	Экзамен
Итого часов: 1692		1-6	104	454	1107	27	Экзамен

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 1 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка»

Очная/заочная формы/ ускоренное на базе ВПО и СПО обучения 2015г.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 курс 1-2 семестр – очная и заочная форма обучения/ ускоренное

Форма промежуточной аттестации: Экзамен - 2 семестр

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) ³	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Написание реферата по теме: «История гребного и парусного спорта» (на выбор)</i>	<i>В течение 1 семестра</i>	10-5-3
2	<i>Выполнение практического задания №1 «Правила плавания на открытой воде, техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»</i>	<i>2- 8 неделя</i>	10-5-3
3	<i>Выполнение практического задания №2 «Демонстрация техники парусного спорта»</i>	<i>10 -15 неделя</i>	10-5-3
4	<i>Выполнение практического задания №3 «Демонстрация техники гребли в байдарке и каноэ»</i>	<i>22-28 неделя</i>	10-5-3
5	<i>Выполнение практического задания №4 «Демонстрация техники академической гребли»</i>	<i>30-34 неделя</i>	10-5-3
6	<i>Выполнение практического задания №5 «Воспитание физических качеств гребцов и яхтсменов» (подготовительная часть учебно-тренировочного занятия)</i>	<i>35-38 неделя</i>	10-5-3
7	<i>Написание реферата по теме: «Правила и судейство соревнований гребного и парусного спорта » (на выбор)</i>	<i>В течение 2 семестра</i>	10-5-3
8	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,1 балла - очная) (1 занятие- 0,5 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение 1 курса</i>	10

	<i>Сдача экзамена</i>	<i>42 неделя</i>	<i>20 -15-10</i>
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме: «История гребного и парусного спорта» (на выбор)</i>	10
2	<i>Написание реферата по теме: «Правила и судейство соревнований гребного и парусного спорта » (на выбор)</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме: «Техника гребных видов спорта » (на выбор)</i>	10
4	<i>Выполнение практического задания №1 «Демонстрация техники смежных видов спорта»</i>	10
5	<i>Выполнение практического задания №2 «Воспитание физических качеств гребцов и яхтсменов» (подготовительная часть учебно-тренировочного занятия)</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.

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 2 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка»

Очная/заочная формы/ ускоренное на базе ВПО и СПО обучения 2015 г.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 курс 3-4 семестр – очная и заочная форма обучения/ускоренное

Форма промежуточной аттестации: Экзамен - 4 семестр

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) ⁴	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Методика обучения технике гребли на судах с уключинным устройством»</i>	2- 5 неделя	10-5-3
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Методика обучения технике гребли на безуключинных судах»</i>	7 -10 неделя	10-5-3
3	<i>Выполнение практического задания №3 «Методика обучения технике парусного спорта»</i>	12 -15 неделя	10-5-3
4	<i>Написание реферата по теме: «Особенности тренировки спортсменов юношеского возраста»</i>	22-28 неделя	10-5-3
5	<i>Выполнение практического задания №4 «Совершенствование физических качеств гребцов и яхтсменов»</i>	30-34 неделя	10-5-3
6	<i>Написание реферата по теме: «Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте»</i>	В течение 2 семестра	10-5-3
7	<i>Опрос по теме: «Средства и методы спортивной тренировки гребцов и яхтсменов»</i>	35-38 неделя	10-5-3
8	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,1 балла - очная) (1 занятие- 0,5 балла заочная форма обучения)</i>	В течение 2 курса	10
	Сдача экзамена	42 неделя	20 -15-10
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания №1 «Методика обучения технике в избранном виде спорта»</i>	10
2	<i>Выполнение практического задания №2 «Методика обучения технике в смежных видах спорта» (на выбор)</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме: «Особенности тренировки девушек и женщин в гребном и парусном спорте»</i>	10
4	<i>Написание реферата по теме: «Особенности тренировки спортсменов юношеского возраста»</i>	10
5	<i>Написание реферата по теме: «Средства и методы спортивной тренировки гребцов и яхтсменов»</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.

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 3 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка»

Очная/заочная формы/ускоренное на базе ВПО и СПО обучения 2015 г.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 курс 5-6 семестр – очная и заочная форма обучения/ускоренное

Форма промежуточной аттестации: Экзамен - 6 семестр

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) ⁵	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Написание реферата по теме: «Средства восстановления работоспособности спортсменов»</i>	2- 5 неделя	10-5-3
2	<i>Опрос по теме: «Тактика соревновательной деятельности гребцов и яхтсменов»</i>	7 -10 неделя	10-5-3
3	<i>Лабораторная работа по теме: «Оценка результативности соревновательного процесса» (отчет по протоколам соревнований)</i>	12 -15 неделя	15-10-5
4	<i>Написание реферата по теме: «Современная система многолетней спортивной подготовки»</i>	22-28 неделя	10-5-3
5	<i>Опрос по теме: «Система планирования тренировочного процесса в гребном и парусном спорте»</i>	30-34 неделя	10-5-3
6	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Учебно-тренировочная работа в ДЮСШ»</i>	В течение 2 семестра	15-10-5
7	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,5 балла заочная форма обучения)</i>	В течение 3 курса	10
	Сдача экзамена	42 неделя	20 -15-10
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата на тему: «Система многолетней подготовки спортсменов»</i>	10
2	<i>Лабораторная работа по теме: «Оценка результативности соревновательного процесса» (отчет по протоколам соревнований)</i>	15
3	<i>Опрос по теме: «Средства восстановления работоспособности спортсменов»</i>	10
4	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Учебно-тренировочная работа в ДЮСШ»</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 4 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка»

Очная/заочная формы обучения/ускоренное на базе ВПО и СПО 2015 г.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 курс 7-8 семестр – очная и заочная форма обучения/ускоренное

Форма промежуточной аттестации: Экзамен - 8 семестр

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) ^б	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Написание реферата по теме: «Структура управления развитием гребного и парусного спорта»</i>	2- 5 неделя	10-5-3
2	<i>Опрос по теме: «Педагогическое мастерство тренера»</i>	7 -10 неделя	10-5-3
3	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Положение о соревнованиях»</i>	12 -15 неделя	15-10-5
4	<i>Выполнение практического задания №2 по теме: «Занятия оздоровительной направленности в гребном и парусном спорте»</i>	22-28 неделя	10-5-3
5	<i>Написание реферата по теме: «Инструментальные методы исследований в гребном и парусном спорте»</i>	30-34 неделя	10-5-3
6	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	В течение 8 семестра	15-10-5
7	<i>Посещение занятий (1 занятие - 0,2 балла - очная) (1 занятие- 0,8 балла заочная форма обучения)</i>	В течение 4 курса	10
	Сдача экзамена	42 неделя	20 -15-10
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме: «Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте»</i>	10
2	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Организация занятий оздоровительной направленности»</i>	15
3	<i>Написание реферата по теме: «Педагогические методы исследования»</i>	10
4	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гребной и парусный спорт)» для обучающихся ИСиФВ 5 курса, 5 группы направления подготовки/ специальности «Физическая культура» (профилю) «Спортивная подготовка»

Заочная форма обучения 2015 г.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 курс 9-10 семестр – заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Экзамен - 10 семестр*

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) ⁷	Максимальное количество баллов на оценку (5-4-3)
1	<i>Написание реферата по теме: «Организационная и методическая деятельность тренера по гребному и парусному спорту»</i>		15-10-5
2	<i>Опрос по теме: «Структура педагогической деятельности и личности тренера»</i>		10-5-3
3	<i>Выполнение практического задания №1 по теме: «Методика проведения занятий оздоровительной направленности»</i>		15-10-5
5	<i>Написание реферата по теме: «Оценка эффективности и коррекция педагогического процесса спортивной подготовки»</i>		15-10-5
6	<i>Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)</i>	<i>В течение курса</i>	15-10-5
7	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,8 балла заочная форма обучения)</i>	<i>В течение 4курса</i>	10
	Сдача экзамена		20 -15-10
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: «Спортивно-массовая работа в гребном и парусном спорте»	10
2	Выполнение практического задания №1 по теме: «Организация занятий оздоровительной направленности»	15
3	Написание реферата по теме: «Педагогические методы исследования»	10
4	Презентация по теме: «Научно-исследовательская работа» (отчет по Выпускной квалификационной работе)	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 экзамену допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к экзамену. Обучающийся имеет возможность, сдать экзамен на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной
деятельности**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный
спорт, мотоциклетный спорт)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде
спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная ускоренная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики прикладных видов спорта
и экстремальной деятельности
Протокол № 30 от «10» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики прикладных видов спорта
и экстремальной деятельности
Протокол № 29 от «30» апреля 2017 г.

Составители:

Цыганков Эрнест Сергеевич – Доктор педагогических наук, Профессор
кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), Заслуженный деятель науки РФ,
Заслуженный тренер России;

Шулик Григорий Иванович — Кандидат педагогических наук, Доцент
кафедры ТиМ ПВСиЭД, ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК), МСМК,
Заслуженный тренер России, Президент Национальной Российской
Мотоциклетной Федерации;

Содержание

	стр.
Цели освоения дисциплины.....	4
Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата	5
Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный спорт и мотоциклетный спорт)».....	7
Структура и содержание дисциплины первого года обучения	16
Программный материал (1 год обучения)	20
Контрольные вопросы и практические задания для самостоятельной работы студентов 1 курса	54
Зачетные требования для студентов 1 курса	56
План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов первого курса	56
Структура и содержание дисциплины второго года обучения.....	58
Программный материал (2 год обучения)	61
Зачетные требования для студентов второго курса.....	93
Примерный перечень вопросов студентам для зачета в третьем семестре ...	93
Примерный перечень вопросов студентам для экзамена в четвертом семестре	95
План-задание для самостоятельной подготовки студентов второго курса ...	99
Структура и содержание дисциплины третьего года обучения	100
Программный материал (3 год обучения)	104
Примерный перечень вопросов студентам для зачета в пятом семестре.....	137
Примерный перечень вопросов для экзамена в шестом семестре	138
План-задание по самостоятельной подготовке студентов третьего курса...	145
Структура и содержание дисциплины четвёртого года обучения.....	146
Программный материал (4 год обучения)	151
Структура и содержание дисциплины пятого года обучения.....	165
Программный материал (5 год обучения).....	168
Образовательные технологии.....	176
Формы оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов	178
Примерный перечень тем рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ	181
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	183
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	192

Программа дисциплины профессионального цикла базовой части составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО по направлению подготовки «Физическая культура».
- Учебный план по профилю подготовки – *Спортивная подготовка*.
- Макет - рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин (разработан Координационным советом при Минобрнауке РФ).
- Положение о самостоятельной работе студентов (СРС).

I. Цель освоения дисциплины:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию автомобильного и мотоциклетного спорта, других новых направлений (квадроциклы, снегоходы) как средства обеспечения физического и нравственного воспитания подрастающего поколения, подготовки к службе в вооруженных силах и как одного из популярных видов спорта в России.
- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- формирование компетенций на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных,

оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

- обеспечение готовности к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных спортсменов по автомобильному и мотоциклетному спорту;

- готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием автомобильной и мотоциклетной подготовки для разностороннего развития, закалывания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе с инвалидами, на всех этапах возрастного развития человека;

- владение организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;

- внедрение в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулирование к собственным инновационным разработкам, создание на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

II. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» является системообразующей (сквозной) в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-значимых знаний, навыков и умений педагогического мастерства (комплекса общекультурных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01

«Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта, прикладную направленность (подготовка специалистов для силовых ведомств) и на оздоровительную физическую культуру.

Её изучение наиболее тесно связано и опирается, прежде всего, на дисциплины профессионального цикла «автомобильный спорт и мотоциклетный спорт» и «Спортивно-педагогическое совершенствование». Базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и другими.

Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся, включая работу с военнослужащими специальных силовых подразделений министерств и ведомств, а также водителей-инвалидов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе автомобильной и мотоциклетной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает

также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке как общей, так и специальной направленности.

Специфика данной дисциплины обусловлена еще и подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в естественных, неблагоприятных природных условиях, в экстремальных условиях окружающей среды и экстремальной деятельности человека.

Выполнение тематических комплексов профессионально-ориентированных практических заданий, в том числе проблемных, предусматривает широкое использование различной измерительной и вычислительной техники.

III. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (автомобильный спорт и мотоциклетный спорт)»

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие компетенции:

ОПК-3 - способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки

ОПК-6 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста

ОПК-8 - способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта

ОПК-11 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик

ПК-8 - способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

ПК-9 - способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

ПК-10 - способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся

ПК-11 - способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта

ПК-13 - способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию

ПК-14 - способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

ПК-15 - способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму

ПК-26 - способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем

ПК-28 - способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта

ПК-30 - способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- сущность и социальную значимость своей профессии, основные проблемы, определяющие конкретную область своей будущей профессии, их взаимосвязь в системе знаний;

- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся;

- психолого-педагогические средства и способы организации и управления индивидом, группой людей;

- историю развития педагогической мысли, актуальные дидактические технологии, методы педагогического контроля и контроля качества обучения;

- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;

- методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся;

- историю, социальную сущность, структуру и функции физической культуры, цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры;

- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы, и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и спортсменов в избранном виде спорта, занимающихся автомобильным и мотоциклетным спортом;

- социально-биологические основы, цели, задачи, основные направления двигательной рекреации с различными группами населения;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- историю, теорию и методику избранного вида спорта;
- организационные основы сферы физической культуры и спорт;
- организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в избранном виде спорта;
- нормативные документы органов управления в сфере физической культуры и спорта, образования;
- основные понятия теории и методики автомобильного и мотоциклетного спорта, методы обучения и технико-тактического совершенствования;
- специфику и содержание этапов многолетнего тренировочного процесса, принципов организации и построения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
- основные положения правил соревнований в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- специфику внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- материально-техническое обеспечение, необходимое для организации учебной и спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- основы научно-исследовательской деятельности с учетом специфики автомобильного и мотоциклетного спорта;
- основы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- актуальные проблемы теории и методики в автомобильном и мотоциклетном спорте;

Уметь:

- использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

- определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;

- планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, конфессиональной принадлежности по религиозному признаку в целях совершенствования поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

- использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам. А также уметь адаптировать свои знания и умения в работе с военнослужащими различных силовых структур Министерств и ведомств, исходя из решаемых ими задач;

- использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий;

- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;

- использовать свои профессионально-значимые знания, умения и навыки для проведения самостоятельных занятий по повышению уровня водительского мастерства с военнослужащими различных силовых подразделения Министерств и ведомств, с водителями всех категорий транспортных средств, а также с водителями-инвалидами;

- использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике управления автомобилем, мотоциклом, аквабайком, квадрациклом, снегоходом, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;

- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить коррективы в процесс занятий;

- осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе учебно-тренировочных и спортивных занятий;

- аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, прогнозировать условия и направления ее развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий избранным видом спорта;

- реализовывать в профессиональной деятельности права и свободы человека и гражданина;

- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;

- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;

- разрабатывать и составлять финансовую отчетность, заключать договора на аренду, заказывать и приобретать необходимый инвентарь и оборудование;

- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;

- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

- пользоваться измерительной и вычислительной техникой, справочной и специальной научно-методической литературой, результатами научных исследований.

Владеть:

- методами определения способностей и уровня готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность;

- приемами определения общих и конкретных целей и задач в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья, физического совершенствования;

- методами планирования различных форм занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, климатических, региональных, национальных особенностей, конфессиональной принадлежности по религиозному признаку в целях совершенствования поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся;

- актуальными приемами обучения и воспитания, разнообразными формами занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья;

- приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности учебно-тренировочных и спортивных занятий;
- методами диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- методами педагогической и психологической диагностики, изучения коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся;
- приемами и средствами профилактики травматизма, оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- методами разработки и составления финансово-отчетной документации, заключения договоров на аренду, оформления заказов на приобретение физкультурно-спортивного инвентаря;
- способами организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- способами организации и проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
- методами использования измерительной и вычислительной техники, справочной и специальной научно-методической литературы, результатов научных исследований;
- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техникой управления автомобилем, мотоциклом, квадроциклом, снегоходом, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных упражнений;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в автомобильном и мотоциклетном спорте;
- методиками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;

- способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды;

- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;

- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;

- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.

**IV. Структура и содержание дисциплины первого года заочной
ускоренной формы обучения (1-й и 2-й семестры)**

Общая трудоемкость 11 з.е. или 396 час.,

ауд. – 44 час. (12 час.- лек., 32 час.- прак.), СРС - 343 час., экз. – 9 час.

№	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Итого	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
				Аудиторные занятия			СРС	Внеаудиторная		
				Лекции	Практические занятия	Экзамен				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Раздел 1. Общие основы ТiМ автомобильного и мотоциклетного спорта	I		2	8		90	96		
	1.1. Введение в специализацию			2	-		10	12	Опрос	
	1.2. История развития автомобильного и мотоциклетного спорта			-	2		10	12	Реферат	
	1.3. Объективные условия спортивной деятельности			-	-		10	10	Самооценка спортивного мастерства	
	1.4. Безопасность и профилактика травматизма			-	2		15	15	Отчет по практическим заданиям	
	1.5. Современные			-			10	10	Выполнение	

	конструкции спортивной техники								контрольных заданий
	1.6. Спортивные достижения Российских гонщиков			-	2		10	10	Опрос
	1.7. Трассы для соревновательной деятельности			-	-		10	10	Контрольная работа
	1.8. Основные положения правил соревнований			-	2		15	17	Зачет
	Раздел 2. Нормативная база Автомобильного и мотоциклетного спорта	I		4	8		68	97	
	2.1. Общие документы			2	2		15	19	Характеристика деятельности федерации
	2.2. Классификация и технические требования			2	2		15	19	Выполнение контрольных заданий
	2.3. Гонки по пересеченной местности			-	-		10	10	Комментарии по видеофрагментам
	2.4. Ралли			-	2		10	12	Устный опрос
	2.5. Ралли-рейды, трофи-рейды, триал			2	2		10	14	Характеристика спортивной дисциплины
	2.6. Зимние трековые гонки			-	-		4	4	Комментарии к зимним гонкам
	2.7. Дрег-рейсинг, дрифтинг, автомобильное и мотоциклетное многоборье			-	-		4	4	Анализ интернет сайтов
	Всего за 1 семестр			6	16		158	180	Зачет
	Раздел 3. Основы спортивной техники управления транспортными	II		2	2		40	44	

	средствами								
	3.1. Классификация, систематика, терминология			-	-		4	4	Составление схемы основных элементов мастерства
	3.2. Посадка как базовая основа управляющей деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта			-	-		6	6	Задание по рекомендациям гонщика
	3.3. Техника старта и стартового разгона	II		-	-		4	4	Рекомендации по технике старта
	3.4. Классификация приемов руления			-	-		6	6	Составление схемы техники руления
	3.5. Классификация приемов торможения			-	-		6	6	Рекомендации по технике торможения
	3.6. Классификация поворотов			-	2		8	10	Графическое задание по категориям поворотов
	3.7. Классификация приемов преодоления неровностей			-	-		6	6	Реферат
	Раздел 4. Методика начального обучения	II		2	4		30	36	
	4.1. Структура тренажерной подготовки			2	2		4	8	Опрос
	4.2. Состав изучаемых приемов и двигательных композиций			-	-		4	4	Составить таблицу базовых упражнений
	4.3. Комплекс подготовительных упражнений			-	-		2	2	Показ элементов

4.4. Комплекс основных упражнений			2	-		4	6	Показ элементов
4.5. Комплекс комбинированных упражнений			-	-		4	4	Показ элементов
4.6. Комплекс имитационных упражнений			-	-		4	4	Показ элементов
4.7. Комплекс контрольных упражнений			-	2		4	6	Проведение тестирования
4.8. Педагогические особенности проведения начального обучения			-	-		4	4	Реферат
Раздел 5. Организация процесса обучения	II		-	8		30	38	
5.1. Начальное обучение в автошколах			-	-		10	10	Опрос
5.2. Начальное обучение мотоспорту в СТК и ДЮСТШ			-	4		10	14	Оценка собственного опыта
5.3. Формы учебно-тренировочной работы			-	-		4	4	Контрольное задание
5.4. Особенности управления процессом обучения			-	4	-	6	10	Особенности группового метода обучения
Итого за 2 семестр			6	16	9	185	189	Экзамен
Итого часов за год			12	32	9	343	396	

V. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Общие основы ТiМ автомобильного спорта и мотоциклетного спорта

Тема 1.1. Введение в специализацию

Лекция

Предмет, задачи, содержание курса. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса Теория и методика автомобильного спорта и мотоциклетного спорта. Требования к комплексной подготовке студентов. Основные зачетные требования. Права и обязанности студентов при прохождении курса специализации.

Самостоятельная работа

Дисциплины мотоциклетного спорта и автомобильного спорта, культивируемые в системе физического воспитания. Место мотоциклетного спорта и автомобильного спорта в системе физического воспитания. Организационная структура и руководство мотоциклетным спортом и автомобильным спортом в России. Цели, задачи, уставы, структуры, планирование и организация работы общероссийских общественных организаций «Национальная Российская Мотоциклетная Федерация» (НРМФ) и «Российская автомобильная Федерация» (РАФ). Международные связи федераций.

Тема 1.2. История развития автомобильного спорта и мотоциклетного спорта.

Практические занятия

Возникновение и развитие автомобильного и мотоциклетного спорта. Зарождение автомобильного и мотоциклетного спорта в России и особенности их развития в настоящее время.

Чемпионаты мира, Европы, международные соревнования по

автомобильному и мотоциклетному спорту, их квалификация и виды. Рекорды по автомобильному и мотоциклетному спорту. Чемпионаты РФ и традиционные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту. Развитие автомобильного и мотоциклетного спорта в развитых странах Европы, Америки, Азии, Африки.

Современный уровень спортивных результатов российских и зарубежных спортсменов.

Самостоятельная работа

Анализ развития автомобильного спорта и мотоциклетного спорта за последние годы. Важнейшие достижения ученых и тренеров в технической и тактической подготовке, методике обучения и тренировке автомобилистов и мотоциклистов. Новые и перспективные модели спортивных транспортных средств. Изменения в правилах соревнований и других нормативных документах.

Цели и задачи по совершенствованию теории и методики обучения в технических видах спорта. Сравнительный анализ результатов российских спортсменов на последних чемпионатах мира по мотоциклетному спорту, чемпионатах Европы и мира по автомобильному спорту, Кубке Европы по мотоболу. Характеристика спортивного мастерства российских спортсменов. Основные условия и причины, способствующие достижению высоких спортивных результатов. Выявление новых тенденций и особенностей развития автомобильного и мотоциклетного спорта.

Тема 1.3. Объективные условия спортивной деятельности

Самостоятельная работа

Общая характеристика условий проведения соревнований по автомобильному спорту и мотоциклетному спорту. Зимние и летние соревнования. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по мотоциклетному спорту: массовые дисциплины, мотоциклетный кросс, трековые гонки (по гравийной дорожке и льду),

шоссейно-кольцевые гонки, многодневные соревнования, мотобол. Особенности организации и проведения соревнований.

Классификация и краткая характеристика основных соревнований по автомобильному спорту: массовые дисциплины, картинг, автомобильное многоборье, автомобильный кросс, дорожные гонки, автомобильное ралли, шоссейно-кольцевые гонки. Особенности организации и проведения соревнований.

Условия проведения соревнований по автомобильному спорту и мотоциклетному спорту. Критерии, определяющие организацию соревнований различного уровня.

Тема 1.4. Безопасность и профилактика травматизма.

Самостоятельная работа

Анализ видеозаписей календарных соревнований чемпионатов мира и Европы по автомобильному спорту и мотоциклетному спорту. Стационарные и временные трассы, скоростные участки, как часть общей дистанции соревнований, спортивная техника, система безопасности, судейство. Участники соревнований, выдающиеся спортсмены. Техническое и тактическое мастерство российских и зарубежных гонщиков. Характер контактной и бесконтактной борьбы, экстремальные условия движения, аварии на соревнованиях, экстренная помощь пострадавшим.

Тема 1.5. Современные конструкции спортивной техники

Самостоятельная работа

Техническая революция в мире автомобильной и мотоциклетной техники. Борьба производителей за рынки сбыта. Монополизация автомобильной и мотоциклетной индустрии. Приоритет технологий. Роль и место автомобильного спорта и мотоциклетного спорта в сбыте массовой и уникальной автотехники. Лидирующее положение

японских производителей. Спортивная продукция концернов: "Хонда", "Судзуки". "Кавасаки", "Субару", "Мицубиси", "Тойота", "Бриджстоун",

Спортивные традиции европейских и американских фирм "Фиат", БМВ, "Мерседес", "Форд".

Модели современной спортивной техники, обеспечившие победу в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях. Характеристика спортивной продукции российских производителей, производящих доработку спортивной техники и её подготовку к соревнованиям: ВАЗ, ГАЗ, ИЖМАШ, КАМАЗ. Тюнинговые фирмы в России.

Классификация спортивных и гоночных автомобилей. Категория, группа и класс спортивных автомобилей. Автомобили легковые серийные и спортивные, созданные на их базе. Полноприводные автомобили.

Автомобили гоночные. Группа С-прототипы, группа Д – гоночные автомобили международных формул: Ф1, Ф3000, Ф2 и Ф3. Группа Е – гоночные автомобили национальных формул. Категория Г – микроавтомобили катг.

Особенности конструкций современных спортивных и гоночных автомобилей для АКГ, ралли, кросса, трековых гонок, ралли-рейдов. Мировые лидеры-производители спортивной техники и их достижения в области передовых технологий. Результаты конкурентной борьбы между европейскими и японскими производителями в различных областях автомобильного спорта.

Современные достижения мотопроизводителей в форсировке двигателей, применение композитных материалов, новых технических решений эргономики, надежности и динамики спортивных мотоциклов. Особенности последних достижений японских концернов "Ямаха",

"Судзуки", "Кавасаки", "Хонда" для отдельных видов мотоциклетного спорта.

Ознакомление с современной спортивной техникой для ралли. Сравнительные характеристики переднеприводного, заднеприводного и полноприводного автомобилей. Конструктивные особенности. Эргономика. Основные характеристики двигателя и ходовой части. Компьютерные устройства. Тормозные системы. Впрыск. Турбонадув. Системы автоматического пожаротушения.

Знакомство с лучшими достижениями в области производства отечественной спортивной автомобильной и мотоциклетной техники на постоянно действующей выставке в комплексе «Крокус Сити» в г. Москва, других выставках.

Тема 1.6. Спортивные достижения российских гонщиков

Самостоятельная работа

Чемпионаты мира, Европы, международные соревнования по дисциплинам автомобильного спорта и мотоциклетного спорта. Рекорды по автомобильному и мотоциклетному спорту. Чемпионаты РФ и традиционные соревнования по автомобильному и мотоциклетному спорту. Развитие автомобильного и мотоциклетного спорта в странах Европы, Америки, Азии, Африки.

Анализ состояния автомобильного и мотоциклетного спорта в России. Организационные структуры автомобильного спорта и мотоциклетного спорта. Роль и деятельность ДОСААФ России.

Победители и призеры официальных соревнований разных лет по: кольцевым гонкам, картингу, кроссу, ралли-кроссу, трековым гонкам, дрег-рейсингу, ралли, трофи-рейдам, ралли-рейдам, ралли-марафонам.

Актуальные вопросы развития автомобильного спорта и

мотоциклетного спорта. Роль и место тренера в системе подготовки спортсменов разной квалификации, в подготовке допризывной молодежи, в профориентации детей и подростков.

Тема 1.7. Трассы для соревновательной деятельности

Самостоятельная работа

Безопасность автомобильных гоночных трасс. Приложение "о" к международному спортивному кодексу ФИА. Определения: кольцевая трасса, комиссия по инспектированию, инспекция для проверки безопасности. Процедура создания новой трассы. Инспекция новых и временных трасс. Градация лицензий спортивных трасс. Концепция трассы (дисциплины соревнований, характер местности, традиции, экономика, эстетика). План, ширина, длина, продольный профиль, поперечный уклон, видимость, повороты, края дорожки, стартовая прямая. Меры безопасности (оградительные барьеры, система гасящих скорость устройств). Размещение зрителей. Здания и сооружения. Служебные дороги. Реклама.

Паспортизация спортивных трасс. План трассы (ориентация, направление движения, здания, сооружения, подъездные дороги, зоны размещения зрителей, защитные барьеры и устройства, пост управления, заправочно-ремонтные пункты, расположение стартовой линии, машин "Скорой помощи", медицинского центра, вертолетной площадки, противопожарных средств, судейских постов. Профиль центральной линии дорожки по длине и высоте.

Описательная информация: адрес и принадлежность трассы, категории и классы допускаемых транспортных средств, характеристика трассы, стартовая зона, расположение и описание судейских постов, система внутренней и внешней связи, описание медицинской,

спасательной и противопожарной служб, штатный состав обслуживающего персонала.

Расчет количества стартующих транспортных средств, минимальная длина трассы в км для продолжительности гонки от 1 до 4 час. Максимальное число транспортных средств, допущенных к участию в соревнованиях. Коэффициенты: L (длина трассы), W (минимальная ширина), T (длительность гонки), G (группа транспортных средств). Максимальное число транспортных средств, допущенных к тренировке и квалификационным заездам.

Тема 1.8. Основные положения правил соревнований

Практические занятия

Основные нормативные документы, определяющие виды и форму проведения соревнований, их содержание и способ определения результата. Правила соревнований, их утверждение и изменение. Технические требования к классификации автомобилей для занятий автомобильным спортом. Положение о соревновании. Организатор соревнований и судейская коллегия. Подготовка соревнований. Выбор и утверждение места и времени проведения соревнований, допуск участников. Допуск автомобилей. Форма зачета и поощрения победителей. Судейская коллегия, распределение функций, деятельность при подготовке и проведении соревнований. Судейская документация и ее заполнение. Права и обязанности участников соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность участников и зрителей. Общие правила соревнований по автоспорту. Старт. Финиш. Порядок движения по трассе. Хронометраж. Счет кругов. Определение средней скорости. Оказание помощи. Определение личных и командных результатов. Инвентарь и правила его применения.

Сигнальные флаги. Права и обязанности. Экипировка. Представители команд. Автомобили участников. Стартовые номера.

Судейская коллегия. Главный судья и его заместители. Главный секретарь. Секретариат соревнования. Председатель технической комиссии. Судьи – технические контролеры. Главный хронометрист и хронометристы. Старший судья на старте-финише. Судья при участниках, судьи на выпуске. Начальник дистанции. Старший судья дополнительных соревнований (СУ). Судьи на дистанции. Судьи – контролеры. Судья по информации. Спортивные комиссары. Протесты. Апелляции. Взыскания.

Самостоятельная работа

Организация и судейство соревнований по мотоциклетному спорту. Права и обязанности организатора соревнований. Согласование сроков и места проведения соревнований с территориальными органами власти и Федерацией, разработка положения о соревнованиях, своевременное его утверждение и рассылка предполагаемым участникам. Оборудование мест проведения соревнований средствами связи (телефон, ГГС). Разработка плана безопасности соревнований (подготовка и освидетельствование трассы, мероприятия по безопасному размещению зрителей, обеспечение информацией участников и зрителей о порядке их поведения во время соревнований, обеспечение беспрепятственного доступа в любую точку трассы автомобилями "Скорой помощи" и противопожарной службы). Подготовка и комплектование судейской бригады. Организация медицинского обеспечения. Прием заявок от участников соревнований.

Положение о соревнованиях, общие требования к разработке Положения о соревнованиях. Цель, задачи, время и место проведения соревнований. Требования к участникам соревнований. Определение

характера соревнований (личные, командные, лично-командные, открытые или закрытые, этапные). Протяженность трассы, ее основные характеристики. Порядок старта и финиша. Условия подачи заявок.

«Общие правила проведения соревнований по мотоциклетному спорту (Спортивный кодекс НРМФ). Основные виды соревнований и их краткая характеристика. Порядок определения личных и командных результатов. Правила принятия старта (с места, с ходу). Индивидуальные, групповые и общие старты, старты с работающим и неработающим двигателем. Правила передвижения гонщика по трассе. Хронометраж. Официальные сигналы. Завершение гонок (финиш).

Изучение судейского оборудования и инструментов. Знакомство с методикой маркирования агрегатов и узлов мотоцикла, подлежащих техническому контролю. Овладение методикой подсчета кругов, хронометрированием, отслеживанием лидера, передачей информации об опасности. Участие в организации и проведении соревнований. Разработка положения о соревнованиях по мотоциклетному (автомобильному) спорту. Обустройство спортивной трассы. Участие в судействе соревнований в качестве помощников судей и секретарей.

Дополнительные правила. Условия и порядок установления рекордов (требования к трассам, старты движения, хронометраж, результат, регистрация). Дорожные гонки: спринт, подъем на холм, горные гонки. Хронометрируемые тренировки. Использование дорог общего пользования. Порядок старта. Определение времени лучшего круга. Трековые гонки. Использование круговой и олимпийской системы с выбыванием. Отбор участников для финальных заездов. Характеристика трека. Старт и фальстарт в заезде. Принципы определения результатов в личном и командном зачете. Картинг: кольцевые и трековые гонки, фигурное вождение. Классы: "Пионер" 9 -

14 лет, "Юниор" 14-16 лет. Трассы (длина 700-1500 м, ширина 6 м и более). Размещение зрителей. Хронометраж и зачет. Кросс. Соревновательные трассы. Юношеские соревнования (14-18 лет). Трассы (длина – более 600 м, ширина на прямой более 10 м, ширина в повороте до 16 м, длина прямолинейных участков до 200 (400 м). Количество участников (12/км). Стартовая площадка. Порядок старта и движения. Наказание за фальстарт.

Ралли. Функции в экипаже. Регламентирующие документы: маршрутный лист, схема, легенда. Дорожные и скоростные участки. Стенографирование СУ. Режим движения. Пенализация за опережение и опоздание. Пункты КВ, ВКВ, КП. Система постоянного расписания (ПР). Система изменяемого расписания (ИР). Суммирование опозданий. Дополнительные соревнования (ДС). Личный и командный зачет. Технический контроль.

Участие в судействе одного из видов автомобильного спорта в качестве: маршала по безопасности, судьи на трассе, судьи при участниках, технического контролера, хронометриста.

Участие в судействе учебного соревнования в одной из массовых дисциплин автомобильного спорта (скоростное маневрирование, экономичное вождение, автослалом, многоборье).

Раздел 2. Нормативная база автомобильного и мотоциклетного спорта

Тема 2.1. Общие документы

Практическое занятие

Уставы общероссийских общественных организаций «Российская автомобильная федерация» (РАФ) и «Национальная Российская Мотоциклетная Федерация» (НРМФ). Общие положения. Цели, задачи

деятельности федераций. Права и обязанности федераций. Структуры федераций. Руководящие и контролирующие органы. Члены федераций, их права и обязанности. Собственность имущества и средства федераций. Порядок внесения изменений и дополнений в уставы. Прекращение деятельности и ликвидация. Руководящие органы – Исполнительный комитет, Президиум федерации. Совет по спорту. Комитеты и комиссии.

Самостоятельная работа

Региональные отделения федераций, наименование субъекта РФ. Наименования и места нахождения региональных отделений. Всероссийский календарь соревнований РАФ по автомобильному спорту. Всероссийского календаря соревнований НРМФ по мотоциклетному спорту. Изучение спортивных кодексов РАФ и НРМФ. Основные принципы. Термины и определения. Международные соревнования, Чемпионаты, Первенства, Кубки РФ.

Тема 2.2. Классификация и технические требования

Самостоятельная работа

Классификация и технические требования (КиТТ). Спортивная классификация автомобилей. Определения требования безопасности, технические требования к автомобилям категорий: А, Н, Б, 5. Таблица разрешенных и контролируемых параметров. Правило применения каркасов безопасности. Экипировка гонщиков. Применение систем пожаротушения. Методика измерения уровня шума. Составления карты технической инспекции. Участник. Адрес. Категория транспортного средства (ТС). Изготовитель. Марка. Год выпуска. Колесная форма. Колея. База. Снаряженная масса. Двигатель. Турбина. КПП. Рулевой механизм. Тип подвески. Мост. Тормозная система. Стояночный тормоз. Ознакомление с техническими характеристиками мотоциклов, участвующих в мотокроссе, кольцевых гонках (летний и зимний спидвей), мотоболе,

многодневных гонках (эндуро), ралли-рейдах, мотофрестайле, соревнованиях на квадроциклах (ATV), снегоходах.

Тема 2.3. Гонки по пересеченной местности

Самостоятельная работа

Правила соревнования по кроссу и ралли-кроссу. Определение. Регламентирующие документы. Участники, водители и команды. Автомобили и экипировка участников. Трассы соревнований. Меры безопасности. Заявки. Административные проверки. Медицинский контроль. Технические инспекции. Системы заездов. Старт. Движение по трассе. Финиш. Закрытый парк. Пенализация. Определение результатов. Реклама. Протесты и апелляции. Требование к трассам. Полотно трассы. Стартовая зона. Контроль безопасности зрителей. Джокер. Система заездов. Тренировка и брифинг для водителей. Общие правила для квалификационных заездов. Финальные заезды.

Система отборочных заездов. Олимпийская система с выбыванием. Порядок использования таблицы для начисления очков по занятым местам. Флаги, применяемые для проведения соревнований. Сводная таблица пенализации. Изучение регламентов проведения Чемпионатов РФ по мотокроссу. Цель. Задачи. Сроки. Участники.

Технические требования к мотоциклам. Безопасность гонщиков, зрителей и судей. Определение результатов. Подведение итогов. Награждение победителей.

Тема 2.4. Ралли

Самостоятельная работа

Правила организации и проведения ралли. Основные определения. Общие условия участия. Участники. Заявка на участие. Заявочные взносы. Экипажи. Допускаемые автомобили. Официальные документы. Дорожная книга. Маршрутный лист. Бюллетени. Классификация. Официальные лица.

Изучение деятельности официальных лиц: спортивных комиссаров, наблюдателей, делегата по безопасности, технического делегата, руководителя гонки, комиссаров по безопасности, и маршруту, офицере по связям с участниками, офицера парка сервиса, главного врача соревнования, руководителя пресс-центра, секретарей ралли, хронометристов, технических контролеров, судей на трассе.

Стандартные знаки контроля в ралли: КВ, старт СУ, финиш СУ, Стоп, Окончание зоны контроля, КП, начало и окончание заправочной зоны, Пост связи, Медицинский пост, Зона контроля шин, расположения знаков в ралли.

Дорожная книга, ее форма и содержание. Серия дорожных книг для многоэтапных соревнований. Заголовки на русском и английском языках. Обозначения постов безопасности и расположения автомобилей скорой помощи. Координаты судейских постов GPS.

Оборудование и требования безопасности. Обязательная экипировка экипажа: шлем, подшлемник, несгораемый комбинезон, обувь, перчатки. Сидения и их крепления. Ремни безопасности. Противопожарное оборудование. Ручные отключатели. Два наружных зеркала. Многослойные лобовые стекла. Наружный отключатель массы. Дорожный просвет. Топливные баки. Система охлаждения. Система выпуска отработавших газов. Крепление двигателя. Трансмиссия. Подвеска. Рулевое управление. Осветительное оборудование. Кузов.

Тема 2.5. Ралли-рейды, трофи-рейды, триал

Практические занятия

Правила организации и проведения ралли-рейдов. Определения и терминология. Ралли-рейд. Баха. Марафон. Маршрут соревнования. Время проведения. Этапы соревнования. Навигационный этап. Спортивный паспорт. Дорожная секция (лиазон). Скоростной участок. «Супер» специальный участок. Участник соревнования. Представитель участника. Норма времени. Регрупинг.

Закрытый парк. Бюллетень. Информационная записка. Брифинг. Маршрутный лист. Контрольная карта (корнет). Бивуак. Зона размещения. Фиксированная пенализация. Ремонтные работы. Сервис. Буксировка. Протест. Точки GPS. Парк сервиса.

Группы участвующих автомобилей: «Супер продакшн» - ралли-рейд Т1; «Продакшн» Базовый – ралли-рейд Т2Б; «Продакшн Допущенный» - ралли-рейд Т2Д; Национальный – ралли-рейд N; «Грузовики» -ТУ; «Рейд спорт»-R/

Самостоятельная работа

Идентификация. Фамилии и имена водителей. Национальные флаги. Фотографии. Зачетная группа. Стартовый номер. Браслет. Бэджи. Реклама. Страхование. Административные проверки (АП). Техническая инспекция (ТИ). Порядок старта. Маршрут и дорожная книга. Дорожное движение. Помощь. Контрольная карта (КОРNET). Контрольные зоны судебных пунктов. Контроль времени. Контроль прохождения. Контроль скорости. Скоростной участок. Регрупинг. Закрытый парк. Протесты, апелляции. Штрафы и пенализация. Определяющий текст.

Таблица пенализации. Превышение норматива. Отсутствие на брифинге. Отсутствие члена экипажа. Несоответствие характеристик автомобиля. Отсутствие спортивного номера. Размещение рекламы других соревнований. Отсутствие идентификационной карты. Отсутствие обязательной рекламы. Опоздание. Запрещенная разведка местности. Отклонение от маршрута. Несоблюдение ПДД. Запрещенная помощь. Действие в аварийной ситуации. Опоздание на КВ. Превышение лимита скорости. Характеристика условий проведения трофи-рейдов и джип-триалов. Терминология. Особенности трасс. Номенклатура соревнований. Участники. Автомобили. Дополнительные условия.

Тема 2.6. Зимние трековые гонки

Самостоятельная работа

Правила организации и проведения соревнований по зимним автомобильным гонкам. Общие положения. Нормативные документы. Официальные лица. Структура соревнований. Участники. Заявки. Страхование. Экипировка. Зачеты. Автомобили. Реклама. Свободные тренировки. Квалификационные заезды. Старт. Движение по трассе. Направление движения. Некорректное поведение. Опасная езда. Системы зачета. Правила организации и проведения соревнований по автомобильным кольцевым гонкам. Терминология и определения. Команда. Персонал участника. Представитель. Автодром. Гоночная дорожка. Трасса. Персонал организатора. Паддок. Пит-уол. Пит-лайн. Боксы. Рабочая зона. Полоса движения. Зона безопасности. Пункт управления. Информационное табло. Пресс-центр. Закрытый парк. Условия допуска водителей. Заявочные и стартовые взносы. Административный контроль. Медицинский контроль. Техническая инспекция. Взвешивание. Стартовые номера. Обязательные надписи. Общие условия безопасности. Свободные тренировки. Стартовая решетка. Процедура старта. Остановка гонки. Повторный старт. Автомобиль безопасности. Финиш. Наказания. Классификация. Равенство результатов.

Требования к трассам. Покрытие – лед толщиной более 15 см. Длина прямолинейного участка до 400 м. Длина стартовой прямой до 250 м. Не допускаются подъемы более 10%. Барьеры безопасности не меньше 1.2 м. Линия старта располагается на горизонтальном участке. Посты сигнализации располагаются внутри трассы. Рекомендуется применение стартового светофора. Для эвакуации автомобилей применяются тягачи (УХУ). В закрытом парке должны находиться 2 автомобиля «Скорая помощь».

Тема 2.7. Дрег-рейсинг, дрифтинг, авто и мотоциклетное многоборье

Самостоятельная работа

Организация и проведение соревнований по Дрег-рейсингу.

Терминология и определения. Трасса. Зона торможения. Паддок. Зона Табло. Пресс-центр. Закрытый парк. Трибуны. Основные положения. Нормативная база. Организатор. Расписаний соревнований. Условия допуска. Административные проверки. Медицинский контроль. Запрещение проводить соревнования в дождь. Формирование заездов. Процедура стартов. Особенности работы светофора. Фальстарт. Движение по трассе. Наказания. Равенство результатов. Просмотр видеосюжетов.

Определения: ДР (дрег-рейсинг), РАФ (Российская автомобильная федерация), FIA (международная автомобильная федерация), НАФ (национальная автомобильная федерация), МСК (международный спортивный кодекс), СК РАФ (спортивный кодекс Российской Федерации), КиТТ (классификация технических требований), SFI (сертификация американского оборудования), ТДК (технический делегат), ЕТ (чистое время прохождения дистанции), ТС (транспортное средство).

Технические требования к легковым автомобилям. Семейство материалов. Взаимозаменяемость. Оригинальное происхождение. Шасси. Кузов. Багажное отделение. Пассажирский салон (кокпит). Капот. Крыло. Варианты амортизации. Классификация автомобилей: FS – А «уличный быстрый», до 2500 см.³, FS-B «уличный быстрый» 2500 – 4000 см.³, SL 2 «уличный легкий» до 1800 см.³, N «Национальный» до 2500 см.³

Топливо. Разрешено любое жидкое углеводородное топливо (бензин, дизельное топливо, оксид пропилена, гидрозина). Разрешено использование закиси азота (N₂O).

Раздел 3. Основы спортивной техники управления транспортными средствами

Тема 3.1. Классификация, систематика, терминология

Самостоятельная работа

Определение понятий "классификация", "систематика", "терминология". Развитие и основные принципы построения классификации

и систематики. Требования, предъявляемые к классификации. Классификация спортсменов по возрастным группам, категориям и спортивной подготовке; признаки и систематика в автомобильном и мотоциклетном спорте. Международные спортивные кодексы ФИА и ФИМ (терминология и классификация). Автодром (трасса суперспидвея). Автомобиль. АМА. Амортизаторы. Апекс (вершина). Апелляции. Апелляционный суд РАФ. Аэродинамика. Баха-ралли рейды. Бордюр. Виращ. Водитель. Воздушный мешок. Временная дисквалификация. Гандикап. Главный секретарь. Гонки. Гоночная линия (траектория). Гражданство участника или Водителя. Грелка для шин. Дуга (каркас безопасности). Задержка награждения. Заезды. Закрытое соревнование. Закрытый парк (парк ферме). Замена водителя. Запрещенные соревнования. Заявка автомобилей. Зона схода. Идентификация Транспортных средств. Избыточная поворачиваемость. Исключение. Квалификация. Колёсная база. Комиссар по безопасности и маршруту. Контролёры закрытого парка. Контроль тяги. Контрольная линия. Кросс. Круг лидера. Линейная гонка. Линия старта. Линия финиша. Лицензия. Лишение лицензии. Ложная реклама. Лошадиная сила. Маршрут. Международное соревнование. Международные трассы. Международный Апелляционный суд ФИА. Международный рекорд. Местный рекорд. Миля и километр. Мировой рекорд. Многоэтапное соревнование. Монокок. МСК ФИА. Наблюдатель. Нарушение требований Спортивного Кодекса. НАСКАР.

Национальное соревнование России. Недопустимые протесты. Недостаточная поворачиваемость. Неклассифицируемое соревнование. Номера лицензий. Владелец поул-позишен. Ограниченное соревнование. Опасность. Опасные конструкции.

Организатор. Организационный комитет. Офицер по связи с Участниками. Официальное соревнование РАФ. Паддок (парк-стоянка). Пенализация. Перечень Официальных лиц. Пит-лейн (ремонтно-заправочные боксы). Подвеска. Поджигание. Подиум. Подкат. Помощники Судей. Поул-

позиция (поул; первое стартовое место).

Право на Протест. Прижимная сила. Признаваемые времена и дистанции рекордов. Признание рекорда. Программа. Противопожарная защита. Псевдоним. Рабочий объем (литраж). Равенство в заездах. Разрешение на организацию. Ралли второй категории (туристический сбор). Ралли первой категории (спортивное соревнование). Ралли третьей категории (любительское ралли). Ралли-рейд. Ралли-рейд марафон. Регламент соревнования (Положение). Реестр обладателей лицензий. Рекорд России. Рекордсмен (обладатель рекорда). Ретардер (Шикана). Руководитель гонки. Секретарь. Секретарь Коллегии Спортивных Комиссаров. Сигнальщик. Скольжение (занос, снос). Слик. Соппротивление лобовое. Соревнование. Состав резины шин (компаунд). Специальный участок. Спойлер. Спортивное мероприятие. Спортивный Кодекс Российской автомобильной федерации. Старт «с места». Старт «с хода». Стартовая решетка. Судьи Гандикапа. Судьи линии финиша. Судьи старта. Судьи факта. Супер-специальный участок. Сцепление. Телеметрия. Тест. (попытка, разминка). Технический комиссар. Технический Контролер. Траспортер. Трасса. Трек. Трековая гонка. Триал. Три-Овальный. Углеволокно (Углеродистое волокно). Управляемость. Участник. Факты для судейства. Фальстарт. ФИА. ФИМ. Формула-Инди (Инди-Кар). Хронометристы. Чемпионат. Чемпионат, Первенство, Кубок России, Чемпионат, Первенство, Трофей, Серия, Кубок РАФ. Шасси. Этап. Эффект земли (граунд-эффект).

Тема 3.2. Посадка как базовая основа управляющей деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта

Самостоятельная работа

Требования к посадке. Посадка как готовность к экстренным действиям. Посадка как оптимальная рабочая поза спортсмена. Посадка как форма длительного сохранения высокой работоспособности. Посадка как способ максимального контакта с техническим транспортным средством.

Морфологические, биохимические и функциональные особенности посадки. Эргометрические признаки. Индивидуализация. Посадка и деятельность соматической, вегетативной и нервной системы спортсмена.

Классификация видов и разновидностей посадки в зависимости от конструктивных особенностей спортивной техники и дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта. Посадка и чувство автомобиля / мотоцикла. Взаимосвязи в системе "гонщик – техническое транспортное средство – трасса - среда движения".

Характеристика основных элементов посадки. Эргономика спортивных технических транспортных средств. Подбор оптимальной посадки в зависимости от морфологических особенностей спортсменов. Последовательность технологических операций по индивидуальному подбору посадки. Особенности посадки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Основные элементы рациональной посадки. Положения головы и туловища. Положения рук и ног. Обеспечение максимального контакта с транспортным средством. Посадка и управляющие действия гонщика.

Особенности посадки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Передняя, задняя и средняя посадки. Разновидности стоек: передняя, средняя, задняя, с боковым смещением, задняя оттяжка. Специфика посадки и смещений корпуса в кольцевых мотогонках. Особенности посадки водителя и колясочника в мотокроссе. Своеобразие посадки в мотоболе, мототриале.

Тема 3.3. Техника старта и стартового разгона

Самостоятельная работа

Классификация приемов и способов старта и разгона. Виды разгона: с места, с ходу, служебный, экстренный, произвольный. Приемы дросселирования: основное (постоянное, переменное), компенсаторное (опережающее, синхронное). Способы управления акселератором: плавное, резкое,

вариативное. Режим работы двигателя при ускорении: оптимальный, интенсивный, форсированный. Способы переключения передач: последовательное, с пропуском, в восходящем или нисходящем порядке. Способы управления сцеплением: плавное, резкое, с задержкой, с паузой.

Способы управления рычагом КПП: моментное, с паузой, задержкой. Фазы разгона: ранняя, предрабочая, начальная, основная, компенсаторная, заключительная.

Характеристика разновидностей старта, стартового и дистанционного разгона в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Старт групповой, командный, индивидуальный.

Интенсивный и форсированный разгон в режиме максимального крутящего момента и максимальных оборотов двигателя. Особенности разгона на автомобилях с передним, задним и полным приводом. Способы загрузки заднего колеса мотоцикла.

Техника и тактика старта. Старт моторный и сенсорный. Отслеживание стартового сигнала периферическим зрением. Установка технического транспортного средства в предстартовой зоне. Требования к вертикальности мотоцикла и соосности колес автомобиля. Трогание с минимальной пробуксовкой колес. Варианты управления педалью или рычагом сцепления. Применение способа наката колес. Двойной выжим сцепления на переднеприводных автомобилях. Явный и скрытый фальстарт. Переключение передач в режиме максимального крутящего момента. Ранее или позднее переключение в зависимости от коэффициента сцепления и положения соперника. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и на грязевых участках трассы. Стартовый рывок и обгон на стартовой решетке в АКГ.

Разработка плана-задания начинающим спортсменом по отработке техники старта в мотоспорте. Стартовая посадка. Способы переменного дросселирования. Противодействие влиянию опрокидывающего момента. Варианты работы рычагом сцепления. Подтормаживание переднего колеса.

Контроль захлеста голени при трогании. Асимметричное положение ног при упоре на одну подножку. Особенности старта в мотокроссе, спидвее со стартовой машины. Выбор стартовой позиции.

Тема 3.4. Классификация приемов руления

Самостоятельная работа

Классификация техники руления. Значимость приемов руления. Виды, разновидности, способы, приемы. Основное руление: скоростное (темповое, равномерное, ускоренное, замедленное, с максимальной скоростью), силовое (преодолевающее, уступающее, с дозированным усилием, с максимальной скоростью); корректирующее: поисковое, уравнивающее, гиперкорректирующее, сопровождающее, тормозящее; компенсаторное: синхронное, опережающее, запаздывающее. Способы руления: круговой, импульсный, комбинированный. Хваты: основной, боковой, скрестный, закрытый, неполный, открытый, скользящий, стопорящий. Повороты рулевого колеса: одной и двумя руками, с перехватом и без перехвата, поочередно или одновременно. Разновидности перехватов: скрестный, через тыльную или ладонную часть кисти. Подкрут. Предварительный захват. Фазы руления. Ознакомление с технологией обучения технике руления с позиций педагогики на практических занятиях Центра высшего водительского мастерства. Демонстрация приемов. Объяснение. Опробование. Разучивание. Методы контроля и коррекции.

Характеристика видов, способов и приемов руления применительно к ситуациям управления автомобилем. Ошибки в технике руления и их последствия. Сравнительный анализ приемов руления. Скоростные и силовые показатели техники руления у спортсменов высшей квалификации.

Оптимальное положение рук на рулевом колесе при управлении автомобилем одной и двумя руками. Характеристика различных способов захвата и удержания руля.

Тема 3.5. Классификация приемов торможения

Самостоятельная работа

Классификация приемов торможения. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика и водителя. Виды торможения: частичное, полное, служебное, экстренное, аварийное, стояночное. Способы торможения: основное, вспомогательное, дополнительное, внешнее. Торможение рабочим тормозом: плавное, резкое, прерывистое, ступенчатое, вариативное. Торможение двигателем: на постоянной передаче, с включением пониженных передач последовательно и с пропуском циклов, газ-тормоз. Комбинированное торможение. Переключение пониженных передач: ударное, мягкое, с перегазовкой. Фазы торможения: предварительная, подготовительная, начальная, экстренная, основная, компенсаторная, заключительная, аварийная.

Мотоспорт. Плавное торможение передним тормозом. Ступенчатое торможение задним тормозом. Последовательное переключение пониженных передач без выключения сцепления. Торможение с дополнительной загрузкой заднего колеса весом тела гонщика в задней посадке или стойке. Аэродинамическое торможение в МКГ.

Автоспорт. Приемы торможения левой ногой в поворотах для дополнительной загрузки упорного (наружного) колеса, перед преодолением неровности, перед вынужденным прыжком, для искусственного создания эффекта бокового соскальзывания задней оси на переднеприводном и полноприводном автомобиле. Торможение стояночным тормозом для выполнения скоростного разворота автомобиля.

Применение приемов и способов торможения в сложных и экстремальных условиях движения. Плавное торможение с постоянным усилием на дуге поворота и при снижении скорости на неровностях. Резкое торможение для создания эффекта опережающей стабилизации (передняя разгрузка), для предотвращения прыжка на трамплине, для создания управляемого соскальзывания в фазе управляемого заноса.

Особенности применения импульсных форм торможения (прерывистое, ступенчатое, вариативное) при дефиците времени, дистанции и низком коэффициенте сцепления. Характер тормозных усилий по силе и продолжительности.

Нетрадиционные приемы торможения: боковым соскальзыванием, заносом задней оси, вращением автомобиля. Приемы аварийного контрактного торможения.

Тема 3.6. Классификация поворотов

Практические занятия

Особенности движения технического транспортного средства по криволинейной траектории. Центробежная сила и ее зависимость от кривизны дуги и скорости движения. Способы уравнивания центробежной силы. Классификация поворотов. Простые, сложные, опасные, сочлененные, плавные, резкие, обратные. Категории поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. Геометрия движения. Основные фазы: подход, вход, движение по дуге, выход. Способы прохождения поворотов. Вкатывание, силовое скольжение. Стабилизация при потере устойчивости и управляемости.

Техника прохождения поворотов. Управляющие действия в зоне подхода. Активное вариативное торможение. Заход на оптимальную траекторию. Контрсмещение. Особенности раннего и позднего (глубокого) входа. Механизмы загрузки управляемых колес весом автомобиля. Композиция "загрузка-поворот-тяга" как способ перевода автомобиля на дугу поворота. Движение по дуге поворота. Оптимальное положение рук. Баланс устойчивости с помощью руления и дросселирования. Ошибки, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Выход в режиме ускорения. Распускание траектории.

Самостоятельная работа

Тактика прохождения поворотов. Понятие о сглаживающей траектории. Способы прохождения поворотов: вкатыванием, силовым

скольжением, с заносом задней оси. Построение оптимальной траектории движения в поворотах разных категорий. Особенности прохождения простых и сложных поворотов. Характеристика поворотов по критерию безопасности. Особенности движения в режиме максимального крутящего момента и режиме максимальных оборотов. Изменение траектории в зависимости от характеристики работы в двигателе ("геометрия под мотор"). Преодоление неровностей на дуге поворота. Переключение передач и торможение в повороте. Особенности прохождения поворотов в предельном скоростном режиме. Анализ видеозаписей прохождения поворотов в отдельных дисциплинах авто и мотоспорта. Рассмотрение вариантов оптимальной борьбы. Исполнительское искусство лучших гонщиков мирового класса.

Характеристика поворотов по геометрическим признакам. Взаимосвязь скоростного режима, технических приемов управления с категорией поворотов. Способы прохождения поворотов: вкатывание, силовое скольжение, с заносом задней оси. Особенности прохождения поворотов в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Ознакомление с приемами активной безопасности для стабилизации технического транспортного средства при потере устойчивости и управляемости в повороте. Опережающие и контраварийные действия.

Тема 3.7. Классификация приёмов преодоления неровностей

Самостоятельная работа

Устойчивость и управляемость технического транспортного средства при преодолении неровностей. Классификация неровностей. Подъем, спуск, яма, канава, косогор, бугор, выступ, колея, трамплин, волны. Способы преодоления. Опережающая и последующая стабилизация. Опережающий подскок. Уступающая амортизация. Прыжок в спуск и "выстрелом". Фазы действий: подход, отрыв, полет, приземление. Безопорная фаза.

Стабилизация технического транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Влияние стабилизирующего и

гироскопического моментов. Активная безопасность спортсмена.

Характеристика основных видов неровностей и способов преодоления. Резкое торможение перед преодолением ям, канав, уступов с помощью реакции подвески. Боковая разгрузка как способ преодоления отдельных препятствий. Создание устойчивости за счет использования гироскопических моментов вращающихся колес. Управление в ситуациях аквапланирования.

Ознакомление с техническими особенностями современной спортивной техники для скоростного преодоления неровностей. Газогидравлические амортизаторы: "Кони", "Бильштейн". "Сакс", "Монро", "Карбон". Пружины с переменным шагом. Усиленные рессоры полприводных автомобилей. Моноподвеска заднего колеса кроссовых моделей мотоциклов. Изменяемая жесткость подвески. Стабилизаторы поперечной устойчивости. Защиты бензобаков из современных композитных материалов. Средства противоскольжения. Дифференциалы повышенного трения (блокировки). Защитные устройства.

Активная безопасность при преодолении неровностей. Зацеп и упор как приемы повышения боковой устойчивости. Особенности стабилизации технического транспортного средства в колее. Боковая разгрузка различной амплитуды и ее выполнение с помощью приемов рывкового руления. Опережающая стабилизация (передняя разгрузка) с помощью различных приемов торможения. Особенности преодоления препятствия "лежащий полицейский".

Повышение управляемости при подбросе, подскоке, прыжке. Фазовый характер прыжка (подход, отрыв, полет, приземление) и управляющие действия гонщика. Стабилизация технического транспортного средства при продольном и поперечном раскачивании. Аквапланирование при преодолении водной поверхности. Преодоление неровностей различной конфигурации (косогор, отрицательный уклон, крутой спуск-подъем, трамплин). Преодоление неровностей на различном покрытии (болото, песок, снежные переметы, дюны, броды). Способы эвакуации застрявшего

транспортного средства с помощью технических средств (лебедки, домкраты, лаги).

Раздел 4. Методика начального обучения

Тема 4.1. Структура тренажерной подготовки

Лекция

Роль и место тренажерной подготовки в системе обучения и тренировки спортсменов разной квалификации. Виды тренажерных устройств и их возможности для формирования двигательных навыков и развития двигательных качеств. Особенности тренажерного метода начального обучения в технических видах спорта. Система подготовительных, основных, дополнительных и контрольных упражнений. Способы объективной и субъективной оценки мастерства. Логика построения учебного процесса. Особенности индивидуального и группового обучения.

Практические занятия

Использование ТСО в учебном процессе. Разновидности тренажерных устройств, применяемых в обучении водителей и спортсменов. Применение видеозаписи руления и педалирования для оценки техники управляющих действий. Цифровая видеозапись и компьютерный анализ приемов. Телеметрическая регистрация ЧСС. Способы объективной оценки работоспособности и состояния здоровья.

Самостоятельная работа

Просмотр учебного видеофильма «Тренажерная подготовка военных водителей».

Тема 4.2. Состав изучаемых приемов и двигательных композиций

Самостоятельная работа

Характеристика видов, разновидностей, способов и приемов,

используемых спортсменами высшей квалификации при управлении автомобилем. Особенности управляющих действий в критических ситуациях. Приемы активной безопасности в арсенале водительского мастерства. Элементы высшего мастерства и их биомеханические особенности. Индивидуализация приемов.

Особенности тренажерного метода для индивидуального и группового обучения: детей, подростков, женщин, водителей, сотрудников спецслужб, инвалидов. Применение тренажерной подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсменов разной квалификации.

Проведение анализа видеозаписи скоростных управляющих действий. Оценка рациональности движения, быстроты, точности, координированности, результативности. Выявление ошибок выполнения и установление их причин. Рекомендации для совершенствования мастерства.

Тема 4.3. Комплекс подготовительных упражнений

Самостоятельная работа

Подбор посадки в соответствии с морфологическими особенностями. Установка рук на рулевом колесе. Изучение упражнений: "маятник" одной и двумя руками, "маятник" на 4 и 8 счетов. Освоение технологии "поворот-выравнивание" рулевого колеса. Формирование начальных навыков руления и скоростной координации движений в верхнем секторе рулевого колеса. Совершенствование хватательных движений, безопасного возврата руки в исходное положение. Самоконтроль выполнения периферическим зрением.

Ознакомление с методикой начального обучения. Демонстрация подготовительных упражнений. Требования к показу. Замедленное и ускоренное выполнение. Устранение ошибок на ранней стадии обучения. Ступенчатое изменение скорости выполнения. Педагогический контроль. Педагогические технологии: "Делай как я", "Делай за мной", "Делай вместе со мной", "Делай сам". Продемонстрировать подготовительные упражнения. Определить цель, задачи, метод выполнения.

Тема 4.4. Комплекс основных упражнений

Лекция

Изучение приема "скоростное руление с перехватом на боковом секторе рулевого колеса". Раздельный метод. Подготовительные упражнения для основной и вспомогательной руки. Целостный метод. Отработка координации работы двух рук. Изучение приема "скоростное руление одной рукой с перехватом в нижнем секторе рулевого колеса". Изучение способа перекаат через тыльную сторону кисти. Особенности супинации и пронации кисти и предплечья. Рывок как способ сокращения фазы перехвата. Ознакомление с приемом руления при перекаате через ладонь.

Самостоятельная работа

Педагогические технологии обучения приемам скоростного руления. Объяснение. Показ. Разучивание. Автоматизация навыков. Применение метода ступенчатых нагрузок. Обучение пальпаторному способу измерения ЧСС после предельной нагрузки. Анализ динамики ЧСС.

Продемонстрировать основные упражнения комплекса. Пояснить особенности выполнения.

Тема 4.5. Комплекс комбинированных упражнений

Самостоятельная работа

Изучение приемов комбинированного руления. Переход от руления одной к рулению двумя руками. Двухкруговое руление одной рукой со сменой направления. Смена скорости вращения рулевого колеса. Руление одной с подкрутом другой рукой. Руление одной с подтормаживанием другой рукой.

Комбинированное руление с интенсивной комбинированной работой ног. Скоростное "педалирование".

Педагогические технологии обучения комбинированному рулению. Метод выполнения "смена приема" по команде преподавателя. Создание микростресса в процессе обучения. Отработка точности при смене

двигательных координаций. Применение активного отдыха для сохранения высокой работоспособности. Переключение от работы руками к работе ногами (руление – педалирование). Повышение интенсивности учебных занятий за счет одновременной работы руками и ногами.

Продемонстрировать методику измерения ЧСС с лучевой, сонной и височной артерий.

Тема 4.6. Комплекс имитационных упражнений

Самостоятельная работа

Изучение приемов активной безопасности для стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Реакция на занос. Реакция на глубокий занос. Реакция на критический и ритмический занос. Реакция на опрокидывание. Стопорящее руление. Рывковое руление. Имитация управляющих действий для выполнения скоростных разворотов.

Ознакомление с методическими подходами обучения контраварийным действиям. Последовательность учебных заданий. Эмоциональное сопровождение. Предпосылки для проявления "взрывных" реакций (психологическое воздействие на обучаемых). Контроль эффективности действий по времени выполнения. Продемонстрировать элементы управляющих действий ситуационного характера. Продемонстрировать типичные ошибки при выполнении имитационных упражнений.

Тема 4.7. Комплекс контрольных упражнений

Практические занятия

Контрольное задание для оценки координации движения. "Маятник" на 8 счетов с закрытыми глазами. Оценка по конечной фазе выполнения.

Контрольные упражнения для оценки скорости руления. Руление двумя руками. Руление одной рукой. Контрольные нормативы для водителей и спортсменов. Проведение контрольного тестирования на автомобиле-тренажере с вывешенной передней осью.

Самостоятельная работа

Выполнение контрольных заданий на тестирующем тренажере. Оценка скорости управляющих действий ногами (педалирование) и при переключении передач.

Проведения тестирования скорости руления у учебной группы до начала, во время и после подготовки.

Тема 4.8. Педагогические особенности проведения начального обучения

Самостоятельная работа

Методика преподавания тренажерного курса. Терминология. Последовательность обучения. Объяснение задач упражнения. Способы проведения демонстрации. Координационные особенности изучаемых приемов. Методы регулирования тренировочных нагрузок. Ступенчатое повышение скоростного режима. Применение предельных нагрузок. Способы оценки работоспособности. ЧСС как индикатор нагрузки.

Проведение экспресс-анализа видеоматериалов тестирования скоростного руления. Определение характерных ошибок в технике выполнения приемов. Сопоставление объективных показателей (уровень ЧСС и временной норматив) с анализом техники выполнения и координацией движения. Определение реальных резервов и способов самосовершенствования.

Целевые задачи, содержание, дозировка и методические указания по проведению комплекса упражнений тренажерной подготовки. Формирование координации работы обеих рук. Точность захвата обода рулевого колеса. Рациональные действия по перехвату: перенос руки по кратчайшему пути, захват закрытым хватом, непрерывность поворота и выравнивание.

Обучение приемам скоростного руления. Расчлененный метод. Переход от подготовительных к основным упражнениям. Циклическое руление для закрепления навыков. Усложненные задачи по комбинированному рулению с изменением скорости и направления.

Особенности обучения технике перехвата в нижнем секторе при рулении одной рукой. Профилактика травматизма пальцев.

Особенности формирования навыков контраварийной направленности. Имитационный способ. Рывковые технологии руления. Варианты активных действий при стабилизации автомобиля в критических ситуациях (занос, скольжение, вращение и опрокидывание автомобиля). Приемы силового и стопорящего руления. Применение статических и динамических усилий при предельном напряжении верхнего плечевого пояса.

Упражнения "танцы на педалях". Формирование скоростных качеств для интенсивной управляющей деятельности ногами. Тестирование скоростных возможностей.

Раздел 5. Организация процесса обучения

Тема 5.1. Начальное обучение в автошколах

Самостоятельная работа

Анализ международного опыта по проведению теоретического и практического экзамена водителей на право управления транспортным средством (ТС) категорий: "А", "В", "С", "Д", "Е". Конвенция экономической комиссии ООН по безопасности движения. Структура контрольных упражнений. Процедура экзамена. Содержание 1 и 2 этапов практического экзамена. Требования к ТС. Оценка выполнения упражнений. Требования по безопасности.

Особенности методики проведения экзамена по вождению ТС. Основные элементы экзамена. Категория "А" (круг, сладом, баланс, торможение, парковка, поворот), категория "В" (разворот на 180°, парковка передним ходом, слалом, торможение, бокс), категория "С" (движение передним и задним ходом, трогание на подъеме, парковка, слалом), категория "Д" (движение задним ходом, виды парковки, трогание на подъеме, остановка на линии, слалом).

Тема 5.2. Начальное обучение мотоспорту в СТК и ДЮСТШ

Практические занятия

Особенности этапа начальной подготовки. Создание фундамента будущих спортивных достижений. Основные задачи – укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств, изучение материальной части, изучение техники управления мотоциклом, нравственное и трудовое воспитание. Обучение основным элементам техники управления мотоциклом: посадка, трогание, разгон, торможение, переключение передач в восходящем и нисходящем порядке, маневрирование. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма.

Общая физическая подготовка специальной направленности.

Комплекс упражнений на неподвижном мотоцикле. ОРУ специальной направленности: смена посадки, упражнения на координацию и баланс, упражнения для приобретения "чувства мотоцикла", упражнения для развития специфических мышечных групп.

Самостоятельная работа

Специальная физическая подготовка.

Комплекс упражнений на движущемся мотоцикле. Смена посадки в движении.

Управление мотоциклом в посадке и стойке. Темповое маневрирование. "Медленная езда". Скоростное маневрирование на мотоцикле. Элементы триала.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в начальной подготовке мотоспортсменов.

Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока. Составление комплекса урока по ОФП. Демонстрация (показ) ОРУ. Способы проведения: отдельный, серийный, поточный, проходной. ОРУ на внимание, игрового характера.

Составление комплексов ОРУ оздоровительной направленности. Комплексы ОРУ специальной направленности.

Овладение навыками проведения различных комплексов гигиенической и производственной гимнастики с учетом профессии и возраста занимающихся.

Подготовка конспектов занятий с группами начинающих спортсменов. Специальные упражнения на мотоцикле, используемом в качестве тренажера.

Тема 5.3. Формы учебно-тренировочной работы

Самостоятельная работа

Урочные и неурочные формы учебно-тренировочной работы. Урок – основная форма организации учебной работы. Типы и структуры уроков. Вводная, подготовительная, основная и заключительная части. Подструктура частей урока. Особенность вводной части в технических видах спорта. Общая и специальная разминка. Обучение и совершенствование в основной части урока. Особенности заключительной части урока. Средства. Методы. Особенности внеурочной работы. Самостоятельная подготовка спортсменов высокой квалификации. Дополнительные занятия.

Проведение общей разминки. Подбор ОРУ. Составление плана-конспекта. Демонстрация упражнений. Организация учебной группы. Специальные упражнения на мотоцикле-тренажере.

Тема 5.4. Особенности управления процессом обучения

Практические занятия

Организация учебно-спортивной и воспитательной работы в СТК ДОСААФ и спортивных секциях на производстве.

Положения о районном (городском) СТК ДОСААФ и о СТК первичной организации ДОСААФ России. Основные задачи. Финансирование.

Работа с допризывной молодежью. Подготовка спортсменов сборных команд. Организация спортивных секций. Организация и проведение соревнований.

Самостоятельная подготовка

Подготовка спортсменов-разрядников. Присвоение спортивных разрядов и судейских категорий. Создание спортивных и учебных сооружений.

Подготовка водительских кадров. Хозрасчетная деятельность СТК. Материально-техническое обеспечение и снабжение СТК. Планирование и организация учебно-тренировочной работы. Воспитательная работа.

VI. Контрольные вопросы и практические задания для самостоятельной работы студентов 1 курса.

1. История автомобильного и мотоциклетного спорта.
2. Средства «пассивной» безопасности при занятиях мотоциклетным и автомобильным спортом.
3. Профессиональные спортивно-технические клубы, их роль в развитии автомобильного и мотоциклетного спорта.
4. Отличие контрольных нормативов для водителей и спортсменов по скорости руления.
5. Особенности метода начального обучения в автомобильном и мотоциклетном спорте.
6. Характеристика избранного вида автомобильного и мотоциклетного спорта.
7. Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов. Специальные требования к спортивной форме в различных видах автомобильного и мотоциклетного спорта.
8. Технические виды спорта, направления и тенденция развития в современных условиях.
9. Средства «пассивной» безопасности при занятиях мотоциклетным и автомобильным спортом.
10. Аварийность в отдельных видах автомобильного и мотоциклетного спорта. Причины и следствия.
11. Модели современной спортивной техники, обеспечившие победы в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях.
12. Общая характеристика условий проведения соревнований по мотоциклетному и автомобильному спорту. Зимние и летние соревнования.

13. Возникновение и развитие автомобильного и мотоциклетного спорта. Зарождение автоспорта в России и особенности его развития в современных условиях.
14. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по мотоциклетному спорту: массовые виды, мотоциклетный кросс, трековые гонки (по гравийной дорожке и льду), шоссейно-кольцевые гонки, многодневные соревнования и мотобол.
15. Анализ участия российских спортсменов в чемпионате мира, Европы по скоростным видам спорта.
16. Устойчивость и управляемость автомобиля, мотоцикла при преодолении неровностей.
17. Оборудование площадки автодрома для проведения учебного соревнования по скоростному маневрированию на автомобиле.
18. Контрольные упражнения для оценки скорости руления. Организация и место проведения тестирования.
19. Классификация и краткая характеристика основных соревнований по автомобильному спорту.
20. Классификация поворотов в автомобильном спорте.
21. Классификация приемов торможения. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика и водителя.
22. Спортивно-технические автоклубы. Центры подготовки гонщиков, профессиональные и любительские команды, ДЮСШ, их роль в развитии автомобильного и мотоциклетного спорта в стране.
23. Классификация видов и разновидностей посадки в зависимости от конструктивных особенностей спортивной техники и видов автомобильного и мотоциклетного спорта.
24. Особенности посадки в отдельных видах мотоциклетного спорта. Передняя, задняя и средняя посадки.
25. Морфологические, биохимические и функциональные особенности посадки. Эргонометрические признаки. Индивидуализация.

26. Основные требования к посадке. Посадка как готовность к экстренным действиям. Посадка как оптимальная рабочая поза спортсмена.

VII. Зачетные требования для студентов первого курса

1. Приобрести знания, умения и навыки инструктора по общей физической подготовке для работы в учебных группах младших классов общеобразовательных школ, начальных группах ДЮСШ.

2. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса, сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.

3. Выполнить требования по самостоятельной подготовке в форме письменных контрольных работ и нормативов по общей физической подготовке.

4. Выполнить программу кафедрального спецкурса «Основы экстремального вождения».

План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов первого курса

Раздел подготовки	Содержание
1	2
1. Теоретическая	Сдать зачеты по темам: 1.1. История авто и мотоспорта 1.2. Техника в авто и мотоспорте 1.3. Правила соревнований по избранному виду спорта
2. Методическая	Выполнить контрольные письменные работы: 1.1. Конспект беседы по одной из тем учебной программы 1.2. Составить план-конспект ОРУ утренней зарядки 1.3. Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в избранном виде спорта
3. Научная	3.1. Составить библиографические карточки по выбранной теме 3.2. Составить реферат по литературным источникам
4. Физическая	Выполнить контрольные нормативы по ОФП
	УПРАЖНЕНИЯ ОЦЕНКА

		5	4	3
	Бег 100 м (сек.) м\ж	13,0/15,3	13,5/16,0	14,3/17,0
1	2			
	Бег (мин, сек.) муж. – 1000 м, жен. – 500 м	3,20/2,10	3,45/2,20	4,15/2,30
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) муж.	14	11	8
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (сгибание рук под углом 90 гр., кол-во раз) – женщины	16	13	10
	Прыжок в длину с места (м, см) м\ж	2,40/2,10	2,25/2,00	2,10/1,90
	Плавание 100 м (мин, сек.)	С учетом времени (см. нормативы по плаванию)		
5. Спортивная (для действующих спортсменов)	5.1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта 5.2. Участвовать в подготовке по программам ЦВВМ 5.3. Участвовать в судействе соревнований			
6. Трудовая	6.1. Приобрести начальные трудовые навыки 6.2. Изучить приемы техники безопасности 6.3. Участвовать в трудовой практике на кафедре			
7. Инженерно-тех- ническая	7.1. Подготовка учебной техники к занятиям 7.2. Подготовка спортивной техники к УТЗ и соревнованиям 7.3. Ознакомление с современными моделями спортивной техники			
8. Морально-нравст- венная	8.1. Составление личного обязательства 8.2. Самоотчет			

VIII. Структура и содержание дисциплины второго года заочной формы обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость 9,5 з.е., или 342 час.

Из них: ауд. - 44 ч. (12 ч.- лек., 32ч.- прак.), 289 ч. – СРС, экз. – 9 час.

№	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Итого	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Аудиторные занятия			СРС	Внеаудиторная работа		
				Лекции	Практические занятия	Экзамен				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	Раздел 1. Соревновательная деятельность в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)	3		2	2		20	24		
	1.1. Морфологические и функциональные особенности			2	-		10	12	Мониторинг ЧСС	
	1.2. Характеристика отдельных дисциплин			-	2		10	12	Контрольная работа	
	Раздел 2. Основы спортивной тактики в АиМС	3		2	2		50	54		
	2.1. Классификация тактики			-	2		15	17		
	2.2. Приемы индивидуальной тактики				-		15	15	Опрос	
	2.3. Особенности тактики в отдельных дисциплинах АиМС			2	-		20	22	Контрольная работа	
	Раздел 3. Педагогическая система базовой подготовки	3		-	12		80	92		

	3.1. Структура базовой подготовки			-	2		15	17	
	3.2. Обучение экстремному маневрированию			-	2		15	17	Реферат
	3.3. Габаритная подготовка			-	2		10	12	Ролевая игра
	3.4. Обучение технике преодоления неровностей			-	2		10	12	Зачет по разделу
	3.5. Обучение технике прохождения поворотов			-	2		10	12	Анализ видеоматериалов
	3.6. Обучение технике экстремного и аварийного торможения			-	2		10	12	Контрольная работа
	3.7. Групповая (строевая) подготовка			-	-		10	10	Составление схем перестроений в движении
1	Итого за 3-й семестр			6	16		68	90	Зачет
	Раздел 4. Инженерно-технические особенности в АиМС	4		-	4		46	50	
	4.1. Устойчивость и управляемость спортивного транспортного средства (ТС)			-	2		10	12	
	4.2. Система пассивной безопасности			-	-		10	10	Контрольная работа
	4.3. Требования к безопасности соревновательной деятельности			2	2		10	14	Реферат
	4.4. Инженерно-технические требования тренировочной и соревновательной деятельности			-	-		16	16	Опрос
	Раздел 5. Основные положения правил соревнований по мотоспорту	4		-	4		40	44	
	5.1. Скоростные дисциплины мотоспорта			-	2		15	17	Контрольная работа
	5.2. Игровые дисциплины мотоспорта			-	-		10	10	Ролевая игра

	5.3. Экстремальные дисциплины мотоспорта			-	2		15	17	Коллоквиум
	Раздел 6. Система соревновательной деятельности в АиМС	4		-	2		55	57	
	6.1. Концепция спортивной тренировки			-	2		15	17	Моделирование
	6.2. Основные средства тренировки			-	-		15	15	Контрольная работа
	6.3. Методы спортивной тренировки			-	-		10	10	Коллоквиум
	6.4. Виды подготовки			-	-		10	10	Опрос
	6.5. Особенности развития двигательных качеств			-	-		5	5	Демонстрация приемов
	Раздел 7. Психологические качества гонщиков	4		-	6		32	38	
	7.1. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку			-	2		14	16	Тест Люшера
	7.2. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности			-	2		12	14	Реферат
	7.3. Психологическая подготовка			-	2		6	8	Ролевая игра
2	Итого за 4-й семестр			6	16	9	221	190	Экзамен
	Итого часов за год			6	32	9	313	360	

IX. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Соревновательная деятельность в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС).

Тема 1.1. Морфологические и функциональные особенности.

Лекция

Влияние морфологических признаков на проявление двигательных качеств гонщика, адаптацию к различным условиям внешней среды. Специфические особенности в морфологической структуре спортсменов, специализирующихся в различных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Физиологическая характеристика спортивной деятельности. Нервная система. Особенности деятельности анализаторных систем гонщика. Роль и значение зрительного анализатора. Зрительная оценка трассы. Определение расстояний до препятствий. Слуховой анализатор. Его деятельность по контролю работы двигателя. Вестибулярный анализатор. Его функции при разгоне, торможении, прохождении поворотов, потере устойчивости и управляемости технического транспортного средства. Баланс в безопорном, одноопорном положении. Стабилизация технического транспортного средства при опрокидывании.

Проприорецепция как основной компонент "чувства" транспортного средства. Мышечная чувствительность спортсмена при выполнении сложно-координационных элементов техники. Дыхание. Особенности деятельности дыхательной мускулатуры при управлении техническим транспортным средством.

Самостоятельная работа.

Сердечно-сосудистая система (ССС). Сдвиги в организме при предельной работе. ЧСС и АД как компоненты объективной оценки функционального состояния организма гонщика.

Особенности отдельных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта. Спринтерские виды. Виды спорта, связанные с длительной работой. Статические усилия. Тонические напряжения скелетной мускулатуры. Роль шейно-тонических рефлексов при управлении.

Тема 1.2. Характеристика отдельных дисциплин

Практические занятия.

Виды автомобильного спорта и их краткая характеристика. КГ. Авторалли и рейды-марафоны. Автокросс. Картинг. Трековые автомобильные гонки. Автомногоборье. Внедорожные соревнования. Спринт, подъем на холм, автослалом. Гонки "на выживание". Заезды на установление рекордов. Автотриал.

Виды мотоспорта и их краткая характеристика. Мотоциклетные кольцевые гонки. Мотокросс. Спидвей. Мотогонки по ледовой дорожке. Мотобол. Мототриал. Мотомногоборье. Заезды на установление рекордов. Мотомарафоны. Фигурное вождение мотоцикла. Скийоринг.

Характеристика избранной дисциплины автомобильного и мотоциклетного спорта. Условия проведения соревнований. Трассы. Спортивная техника. Выдающиеся спортсмены.

Самостоятельная работа

Особенности техники управления в отдельных дисциплинах автомобильного спорта и мотоциклетного спорта.

Влияние характера соревновательной деятельности и конструкций автомобиля на технику управления.

Особенности отдельных видов.

Картинг. Торможение левой ногой. Управление рычагом сцепления на картах КС. Ударное включение передач на "сближенных" КПП. Влияние "жесткой" задней оси на управление в поворотах.

Скоростное маневрирование. Основная и обратная посадка. Габаритное маневрирование. Требования к точности глазомерных оценок дистанции и

интервалов. Руление и дросселирование. Особенности выполнения отдельных фигур.

Автомногоборье. Атлетические и технические составляющие, прикладной характер. Специфика бега, стрельбы и плавания. Характер автомобильных подвидов: скоростного маневрирования, экономичного вождения, слалома, спринта, подъема на холм, "осторожного" торможения.

Трековые гонки. Групповой старт. Прохождение поворота с заносом задней оси (классические модели) и соскальзыванием передней оси (переднеприводные модели).

Автомобильные кольцевые гонки. Отличия техники управления формулы и кузовного автомобиля. Влияние специальных асфальтовых шин на устойчивость и управляемость. Характеристика стиля и способов прохождения поворотов.

Ралли. Управление автомобилем при разных коэффициентах сцепления шин с дорогой. Влияние покрытий (асфальтобетон, гравий, макадан, снег, лед).

Штурманская составляющая мастерства. Легенда, стенограмма.

Автокросс. Действия спортсмена при преодолении неровностей. Подброс, трамплин, прыжок. Стабилизация автомобиля при опрокидывании.

Влияние характера соревновательной деятельности и конструкции мотоцикла на технику управления. Характеристика конструктивных особенностей мотоциклов для кросса, ШКГ, спидвея, мотобола, триала, влияющих на управление: мощностные и динамические характеристики двигателей, посадки, конструкция ходовой части и др. Особенности отдельных видов.

Мотокросс. Разновидности посадки. Стойка. Действия корпусом, конечностями при преодолении неровностей. Поперечное и продольное равновесие. Безопорное и одноопорное положения.

Мотобол. Игровая посадка. Управление мотоциклом с помощью дублирующих систем. Повороты, развороты с блокировкой заднего тормоза. Разворот-вращение на месте. Основные приемы: удары, остановки мяча, ведение, финты. Игра вратаря.

Шоссейно-кольцевые гонки. Посадка. Аэродинамический фактор. Прохождение поворотов. Противодействие центробежной силе. Наклон системы "гонщик-мотоцикл" в повороте. Влияние конструкции шин на технику управления.

Спидвей. Особенности посадки в гонках по гравийной дорожке и в гонках по льду. Запуск двигателя. Варианты старта. Дросселирование, балансировка, торможение двигателем. Изменение наклона. Стабилизация мотоцикла при предельном наклоне, боковом соскальзывании, заносе заднего колеса.

Оборудование площадки автодрома для проведения учебного соревнования по скоростному маневрированию на автомобиле. Установка створа старт-финиш, разметки соревновательных упражнений, зон безопасности, предстартовой зоны.

Стажировка на учебных соревнованиях в качестве маршала по безопасности. Контроль соревновательной зоны. Радиосвязь с руководителем гонки. Подача сигналов участникам судейскими флагами. Предупреждение об опасности на трассе. Проведение хронометража на отрезках. Ведение судейского протокола.

Раздел 2. Основы спортивной тактики в АиМС

Тема 2.1. Классификация тактики

Практические занятия

Современные представления о тактике. Тактика как искусство ведения спортивной борьбы. Взаимосвязь тактики с другими сторонами подготовки спортсменов: интеллектуальной, психологической, физической, технической. Особенности тактики в технических видах спорта, влияние конструктивных особенностей, вида соревновательной деятельности, трассы и т.п.

Общая структура тактики как совокупность способов ведения спортивной борьбы.

Самостоятельная работа

Тактика активная, пассивная, нейтральная. Разновидность активной тактики: атакующая, оборонительная, выжидательная. Тактика индивидуальная, групповая, командная. Компоненты спортивной тактики: тактические навыки, знания и умения. Оценка эффективности тактики.

Тема 2.2. Приемы индивидуальной тактики.

Самостоятельная работа

Характеристика арсенала индивидуальных тактических действий. Старт. Рывок. Лидирование. Преследование. Свободный маневр. Обгон. Блокирование. Финт.

Выбор оптимального приема для борьбы с соперником. Способы психологического воздействия. Маскировка намерений. Реализация тактического замысла. Использование оптимальной геометрии движения. Вариации тактических действий по ходу соревнования в зависимости от: положения в группе участников, технических настроек спортивного транспортного средства, изменения ситуации, форс-мажорных условий.

Цель, задачи и содержание спортивной техники, классификация тактических действий. Специфика тактики в отдельных подвидах автомобильного и мотоциклетного спорта, средства и методы индивидуальной, групповой и командной тактики. Отдельные тактические приемы.

Обусловленность индивидуальной тактики спецификой контактов между участниками состязания. Целесообразное использование собственных возможностей, внешних условий, конструктивных и технических особенностей спортивной техники.

Особенности индивидуальных тактических действий в зависимости от протяженности и профиля трассы, состава участников, метеорологических условий, системы зачета, индивидуальных возможностей.

Тема 2.3. Особенности тактики в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта

Лекция

Характеристика тактических действий в избранной дисциплине автомобильного и мотоциклетного спорта. Взаимосвязь техники и тактики. Выбор тактических приемов в зависимости от подготовленности спортсмена. Построение плана тактической борьбы с конкретным соперником.

Скоростное маневрирование. Точность маневра и рациональность действий при выполнении фигур скоростного маневрирования: змейка, круг, бокс, стоянка, габаритные ворота, колея, эстафета, пеньки, линия стоп.

Кросс. Характеристика, классификация, особенности тактических приемов. Взаимосвязь тактики со специальной работоспособностью спортсмена. Варианты распределения усилий на дистанции в зависимости от морфофункциональных показателей, уровня технической подготовленности и оснащенности, объективных соревновательных условий.

Самостоятельная работа

Тактика преодоления препятствий. Позиционная борьба. Мотобол. Индивидуальная тактика игрока. Основные приемы: отбор мяча, обводка, пас, наведение, подстраховка, финт. Групповая тактика. Статические комбинации: начало игры, розыгрыш из-за боковой линии, угловой, свободный, штрафной удар и спорный мяч. Игровые комбинации: "змейка" в паре, "серпантин", "коридор", "скрещивание".

Командная тактика. Системы нападения: 3-1, 2-2, 1-2-1, 1-1-2. Системы защиты: зонная, персональная опека, прессинг. Особенности тактики игры вратаря.

Шоссейно-кольцевые гонки. Тактика старта, разгона. Выбор рациональной траектории в повороте. Сглаживающая траектория. Глубокий вход. Тактика движения при аэродинамическом контакте. Особенности "срочной" информации на трассе. Оперативное управление спортсменами в ходе соревнования.

Трековые гонки. Особенности индивидуальной и командной тактики. Основные тактические приемы. Значимость старта и способы рациональных тактических действий в стартовой зоне. Вариативность тактики в соответствии с особенностями трека, техническим арсеналом соперников. Психологическое "давление" на противников. Тактические варианты на входе и при прохождении поворотов. Движение по малому и большому радиусу. Маневры на дуге поворота. Создание зоны "шприца" на пути соперников.

Многодневные и однодневные гонки.

Комплексный характер тактических действий. Дорожная и скоростная тактика.

Особенности тактики при прохождении спецучастков трассы. Тактика бесконтактной борьбы. Ориентировка на местности, выбор оптимального маршрута движения. Тактические приемы применительно к горным условиям.

Обучение тактике старта и стартового разгона. Особенности предстартовой посадки. Контроль стартового сигнала периферическим зрением. Варианты работы педалью (рычагом) сцепления: резко, плавно, с задержкой, двойной выжим.

Отработка разгона на дистанциях: 5м, 10м, 20м, 50м и 100м. Хронометраж попыток. Отработка тактики фальстарта.

Обучение элементам тактических действий по преодолению типичных критических ситуаций: снос передней оси, занос разной амплитуды, вращение.

Применение опережающих и запаздывающих реакций. Тактика управления автомобилем в контролируемом скольжении.

Ознакомление с технологией «управляемый занос» при движении по дуге, по кругу, по извилистой дороге.

Анализ видеозаписи одного из этапов чемпионата мира в Ф-1. Отслеживание тактической борьбы в лидирующей группе спортсменов. Выявление

характерных ошибок, приводящих к потере устойчивости и управляемости автомобиля.

Радел 3. Педагогическая система базовой подготовки

Тема 3.1. Структура базовой подготовки

Практические занятия

Цель, задачи, формы и средства обучения и контроля. Этапы обучения: вводный, начальный, основной, специальный, заключительный. Предмет обучения - универсальный арсенал управляющих действий, выявленный у спортсменов высшей квалификации и усовершенствованный в результате научных исследований.

Разделы системы подготовки и их характеристика. Теоретическая подготовка. Тренажерная подготовка. Летняя и зимняя автодромная подготовки.

Самостоятельная работа

Тестирование технического мастерства. Система подготовительных, основных, контрольных и дополнительных заданий в сочетании с элементами теоретического обучения.

Тема 3.2. Обучение экстренному маневрированию

Практические занятия

Факторы, влияющие на возможность выполнения экстренного маневрирования: коэффициент сцепления шин с дорогой, прижимная сила, избыточная и недостаточная поворачиваемость, гиргроскопические моменты, тормозная и разгонная динамика, конструктивные особенности транспортного средства, характер дорожного полотна.

Технические и тактические приемы, применяемые спортсменами для выполнения экстренных маневров: загрузка управляющих колес, загрузка переднего упорного колеса, боковые и продольные разгрузки, оптимальная геометрия маневра, опережающая и последующая стабилизация для

сохранения устойчивости и управляемости, выпрямление траектории при аквапланировании и при преодолении неровностей, отказ от рефлекторного торможения в экстремальных условиях.

Самостоятельная работа

Педагогические особенности формирования навыков экстренного маневрирования. Применение раздельного метода для обучения приемам, имеющим сложные координационные связи. Закрепление навыков дозированного, силового, опережающего и скоростного руления. Изучение приемов повышения устойчивости и управляемости транспортного средства за счет перераспределения вертикальных нагрузок по осям и колесам. Приобретение умения прогнозирования и обеспечения оптимальной геометрии маневров в поворотах и ситуациях, связанных с экстренным объездом препятствий. Обучение технологиям управления при маневрировании задним ходом.

Формирование начального чувства потери устойчивости и управляемости. Освоение приемов и способов самостраховки. Достижение педагогического эффекта за счет увеличения общего объема тренировочных заданий и интенсификации процесса обучения. Система контрольных упражнений.

Обучение приемам экстренного маневрирования. Освоение приема "загрузка-поворот-тяга" на модели упражнений: "змейка" (линейная, смещенная, асимметричная). Освоение приема "загрузка" торможением левой ногой на моделях упражнения "змейка" со смещением 3 - 5 м. Освоение приема "перетормаживание" на моделях упражнения "змейка" со смещением 10 и 15 м. Обучение движению задним ходом с контролем по зеркалам заднего вида. Выполнение маневрирования на ограниченной площади (разворот – восьмерка, разворот в три приема, въезд в бокс). Выполнение контрольных упражнений: "переставка", "змейка-переставка", "змейка-ловушка".

Тема 3.3. Габаритная подготовка

Практические занятия

Чувства статических и динамических габаритов транспортного средства как составная часть "чувства транспортного средства". Роль зрительных восприятий в оценке расстояний до препятствий. Контрольное поле зрения. 4 основных обзорных зоны: центральная, периферическая, задняя, внутренняя. «Чувство дистанции». Ограниченный обзор "Мертвая зона".

Концепция формирования чувства габаритов транспортного средства. Формы, средства и методы подготовки. Использование ТСО в учебном процессе. Метод срочной и сверхсрочной информации. Обеспечение непрерывного контакта с обучаемым с помощью языка жестов. Передача информации по радиоканалу.

Самостоятельная работа

Педагогические особенности формирования чувства статических и динамических габаритов транспортного средства. Формы группового и индивидуального обучения. Повторный метод.

Метод контрастных заданий. Контрольный метод оценки мастерства. Структура маятникообразных упражнений для формирования чувства переднего, заднего габарита, углов автомобиля.

Поточный метод для формирования чувства боковых габаритов. Фронтальный метод для обучения приемам парковки передним и задним ходом. Карусельный метод для совершенствования мастерства.

Обучение приемам точной парковки передним и задним ходом. "Маятник" передним, задним ходом, углами автомобиля. Отработка точности остановки транспортного средства перед препятствием.

Изучение особенностей точной парковки задним ходом с контролем в зеркала заднего вида.

Выполнение контрольных упражнений "въезд в бокс", "параллельная парковка".

Участие в групповом обучении водителей в качестве стажера-информатора.
Установка ограничителей.

Разметка учебных упражнений. Передача объективной информации обучаемым жестами и по радиоканалу. Обеспечение безопасности в зоне выполнения упражнений.

Тема 3.4. Обучение технике преодоления неровностей

Практические занятия

Концепция способов преодоления неровностей за счет искусственного изменения ОЦМ (общего центра масс). Виды неровностей и характер управляющих действий спортсмена. Механизмы стабилизации транспортного средства. Приемы для сохранения устойчивости и управляемости. Особенности применения в зависимости от конструктивных особенностей транспортного средства, характеристики амортизирующих устройств, характер покрытия дорожного полотна, видов неровностей.

Причины, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Ошибки водителя, приводящие к разрушению узлов и агрегатов транспортного средства. Типичные аварийные ситуации.

Характеристика педагогических методов обучения преодолению неровностей. Выявление наиболее эффективных приемов, предназначенных для преодоления различных препятствий. Объяснение одного из способов преодоления неровностей и педагогического подхода для его реализации.

Педагогические особенности обучения технике преодоления неровностей. Изучение приемов: передняя и боковая разгрузка, опережающая стабилизация, упор, зацеп, стабилизация в колее, стабилизация при продольном раскачивании, аквапланирование. Обучение с применением искусственных препятствий и энергопоглощающих устройств. Обучение в реальных условиях кроссовых трасс. Обучение в условиях бездорожья. Способы оценки мастерства. Контрольные упражнения. Обучение приемам: передняя и боковая разгрузка. Подводящие упражнения. Отработка навыков

резкого торможения левой ногой перед препятствием для создания реакции передней подвески. Создание вариативного навыка для преодоления различных типов неровностей. Обучение технике рывкового руления для мгновенной боковой разгрузки. Изучение способов самостраховки, препятствующих ритмическому раскачиванию автомобиля после экстренного маневра.

Тема 3.5. Обучение технике прохождения поворотов

Практические занятия

Концепции обучения, применяемые в России и за рубежом на стационарных гоночных трассах. Особенности базового автодромного обучения с системой подготовительных, подводящих, основных, дополнительных и контрольных упражнений.

Зарубежный опыт упрощенных моделей обучения с изучением конкретных поворотов стандартной трассы. Педагогическая цепочка ступенчатого обучения с последовательной реализацией учебных задач. Перенос навыков в режим скоростного движения. Последовательность изучения поворотов от "крутых" до "быстрых". Пофазное соединение общей структуры прохождения. Формирование понятий и схем оптимальной геометрии движения. Структура приемов активной безопасности.

Самостоятельная работа

Анализ педагогических подходов при обучении в отдельном упражнении, при прохождении поворотов в учебном и скоростном режиме, при контрольном прохождении поворота на максимальной скорости. Способы выставления дополнительных ориентиров на стационарной трассе для регистрации времени прохождения. Меры безопасности при скоростном прохождении отдельной секции трассы и круговом движении в скоростном режиме.

Педагогические особенности обучения технике и тактике прохождения поворотов. Изучение способов плавного и резкого входа в поворот с

загрузкой управляемых колес весом автомобиля. Варианты входа в поворот с управляемым соскальзыванием задней оси. Обучение движению по дуге с сохранением устойчивости и управляемости. Методический подход по формированию связи между рулением и дросселированием (упражнения круг, сходящаяся и расходящаяся спирали). Отработка выхода из поворота. Выведение обучаемого на режим движения по сглаживающей траектории. Поточное обучение в поворотах 5, 4 и 6 категорий. Контрольные упражнения. Приемы самостраховки.

Обучение технике и тактике прохождения поворота 5 категории. Показ траектории за лидером.

Демонстрация способов прохождения. Прохождение поворота по внутренней, наружной и сглаживающей траектории. Изучение приема "контрсмещение". Прохождение поворота в заносе. Выполнение контрольного норматива.

Стажировка в качестве помощника преподавателя в групповом учебно-тренировочном занятии. Расстановка разметки и ориентиров. Организация безопасности при выпуске на трассу, при прохождении поворота, при переезде в предстартовую зону. Организация смены направления движения. Хронометраж попыток.

Тема 3.6. Обучение технике экстренного и аварийного торможения

Практические занятия

Трехуровневая программа обучения технике и тактике торможения.

Обучение стандартным приемам: плавное непрерывное, плавное с увеличением усилия, торможение двигателем, импульсное с частотой не более 3 имп./с.

Обучение интенсивным способам замедления: резкое, прерывистое, ступенчатое, вариативное, комбинированное с перегазовками при включении пониженных передач.

Обучение экстраординарным приемам и способам: управляемый занос, силовое скольжение, вращение, контактное торможение. Особенности торможения на автомобилях, оборудованных системой ABS. Негативные явления, связанные с ошибками в торможении - неадекватность примененного приема характеру покрытия, величине коэффициента сцепления.

Самостоятельная работа

Характеристика педагогических технологий обучения технике и тактике торможения.

Особенности индивидуального и группового обучения. Типичные ошибки и методы их устранения.

Использование многопоточного обучения при обеспечении высокой дисциплины занимающихся и организованности педагогического персонала.

Применение повышенных мер безопасности пропорционально увеличению скорости движения и степени риска в упражнениях. Применение автодромных условий для выработки навыков торможения на максимально достижимой скорости и снятие синдрома "двигательного паралича" при экстренном торможении. Изучение нестандартных приемов торможения ("газ-тормоз", торможение в поворотах и на неровностях, торможение стояночным тормозом для выполнения экстренных разворотов).

Формирование чувства блокировки колес. Применение ТСО: видеозапись динамики вращения колес, оснащенных спецразметкой, оснащение трассы визуальными ориентирами.

Обучение технике экстренного комбинированного торможения. Изучение подготовительных упражнений: доведение частоты импульсации до 4 движений/сек, изучение способов перегазовки, отработка навыков быстрого переключения передач. Отработка приема "перетормаживание".

Участие в многопоточном обучении с экспресс-информацией после каждой попытки.

Изучение подхода - обучение через ошибку с преднамеренной блокировкой колес на ранней и поздней стадии торможения. Выполнение торможения в соревновательном режиме (парный старт-финиш).

Проведение индивидуального обучения технике торможения. Показ приемов. Констатация и устранение ошибок. Рекомендации для самостоятельной работы.

Тема 3.7. Групповая (строевая) подготовка

Самостоятельная работа

Концепция группового обучения как возможность изучения правил коллективного поведения и прогнозирования ситуаций в дорожном движении. Обучение в стандартных условиях (въезд - выезд из потока, перестроение при неполном обзоре, движение в колонне и многорядных потоках, маневры следования, лидирования, пересечения).

Обучение в сложных условиях (сокращение интервала и дистанции, наложение траекторий, объезд и обгон в потоке, встречный разъезд).

Обучение в критических ситуациях (внезапная остановка, резкий маневр участника движения, закрытый обзор, экстренное торможение в потоке, объезд в ограниченном пространстве, внезапное сокращение дистанции и интервала).

Адаптация индивидуальных приемов управления к групповому движению.

Характеристика группового способа обучения. Использование поточного, фронтального и кругового методов. Этапы обучения. Особенности обучения в экстремальных условиях движения.

Педагогические особенности группового обучения. Одновременное обучение группы из 4, 6, 8, 12 транспортных средств. Обучение без инструктора в кабине по радиоканалу.

Отказ от копирования. Трехэтапная структура обучения (формирование чувства динамических габаритов, изучение вариантов перестроения, формирование контраварийных навыков самостраховки).

Применение 4 форм автодромного обучения: строевая подготовка на сокращенной площадке 80x80м, линейная с круговым движением, скоростная на взлетно-посадочных и рулежных полосах аэродрома.

Строевая подготовка.

Движение в колоннах по одному, по два, по три и по четыре. Движение в уступах, в клине, в звеньях по два и по три, в эскорте. Перестроение в движении по командам преподавателя и лидера. Одновременные маневры: повороты ("все вокруг"), развороты на 180° и 360°. Поточное маневрирование за лидером. Пересечение траекторий. Остановки: в линию, уступом, клином в колоннах автомобилей.

Разработка плана-сценария группового показательного выступления автомобилистов или мотоциклистов. Графическое изображение упражнений. Методика выполнения. Меры безопасности.

Раздел 4. Инженерно-технические особенности в АиМС

Тема 4.1. Устойчивость и управляемость спортивного транспортного средства

Практические занятия

Устойчивость автомобиля. Понятие силы и момента силы. Мощность и работа. Понятие равновесия сил и моментов.

Характеристика сил и моментов, действующих на автомобиль в различных режимах движения. Основы теории движения колеса, режим разгона, торможения, движения на повороте, при проезде неровностей. Коэффициент сцепления колеса с покрытием дороги и его использование в скоростном движении.

Понятие динамического коэффициента сцепления. Мощностной баланс автомобиля.

Основные законы механики, действующие при управляемом движении мотоцикла.

Определение действующих сил на колесо мотоцикла. Определение действующих сил на колесо и мотоцикл в целом.

Характеристика основных сил и точки их приложения. Моменты сил, действующих на движущийся мотоцикл; моменты сил действующих в продольной и боковой плоскостях.

Понятие о равновесии, продольной и поперечной устойчивости мотоцикла. Гироскопический момент.

Основные характеристики двигателей, определяющие технику управления мотоциклом. Диаграмма мощности и крутящего момента, редуцирование оборотов и увеличение крутящих моментов.

Основные физиологические, биомеханические и психологические особенности работы гонщика.

Главные силы и моменты, определяющие технику вождения автомобиля на предельных режимах.

Технические приемы вождения спортивного транспортного средства в различных ситуациях: старт, разгон, торможение, преодоление поворотов, использование скольжения и заносов и т.п. Оценка видоизменений технических приемов в зависимости от покрытия дороги, погодных условий, особенностей конструкции транспортного средства.

Анализ движения мотоцикла на границе устойчивости и управляемости на материале видеозаписей соревнований по шоссейно-кольцевым и кроссовым гонкам.

Исследование причин, приводящих к потере устойчивости и управляемости автомобиля по видеозаписям в различных видах автомобильного спорта: кольцевые и трековые гонки, ралли, автокросс.

Знакомство с основными типами устойчивости и управляемости.

Предпосылки возникновения критических ситуаций. Приемы стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Приемы, использующие уменьшение устойчивости автомобиля для повышения управляемости при прохождении поворотов.

Тема 4.2. Система пассивной безопасности

Самостоятельная работа

Причины аварийности в скоростных дисциплинах в автомобильном и мотоциклетном спорте. Типичные ошибки в прогнозе ситуаций, пилотировании, настройке спортивной техники, выполнении регламентирующих требований (спортивный кодекс, правила соревнований). Внутренние и внешние условия обеспечения безопасности в системе Г-Т-ТС-У (гонщик – траса - транспортное средство - условия движения). Характеристика условий движения по степени опасности (зоны риска, экстремальная и аварийная).

Анализ видеоматериалов по теме: «Аварии и катастрофы в автомобильном и мотоциклетном спорте».

Определение активной и пассивной безопасности. Предвидение опасных ситуаций. Опережающие и корректирующие действия. Активная и пассивная безопасность автомобиля. Экипировка спортсмена в автомобильном спорте (комбинезон, шлем, белье, система защиты головы и шеи HANS). Действия Водителя, судей и служб обеспечения безопасности в случае аварии.

Тема 4.3. Технические требования к транспортным средствам, используемым в соревнованиях

Карта омологации (регистрации) спортивного автомобиля, срок действия. Завод-изготовитель. Торговая марка. Рабочий объем двигателя. Тип конструкции. Материал шасси. Число отсеков кузова. Количество мест. Габаритные размеры (длина, ширина, колесная база, свес). Двигатель. Токсичность. Надув. Число и расположение цилиндров. Система охлаждения.

Рабочий объем. Материал блока цилиндров. Гильза. Диаметр цилиндра. Ход поршня. Характеристика шатуна. Характеристика коленчатого вала. Маховик. Головка блока. Система питания. Диаметр диффузора. Распределительный вал. Впуск.

Выпуск. Система зажигания. Топливная система. Электрооборудование. Привод. Сцепление. КПП и ее характеристики.

Главная передача. Тип шарниров трансмиссии. Характеристика подвески. Амортизаторы. Ходовая часть (колеса, тормоза). Рулевое управление. Салон. Внешний вид.

Общая характеристика классификации и технических требований к автомобилям, используемым в спортивных соревнованиях (КиТТ). Проведение технической инспекции перед стартом. Карта омологации спортивного автомобиля. Разрешенные изменения и дополнения.

Группа N. Расточка двигателя. Изменение шестерни привода. Механическая обработка необработанных поверхностей. Замена жиклеров. Установка дополнительных фильтров. Замена материала опор двигателя. Увеличение мощности генератора. Установка электронного зажигания. Модификация главной передачи. Замена материала тормозных накладок. Замена амортизаторов. Замена болтов крепления колес шпильками. Замена места расположения запасного колеса. Установка дополнительных фар. Замена рулевого колеса. Установка защиты картера.

Группа B. Дополнительная обработка деталей (шлифовка, притирка, балансировка, облегчение, изменение), замена поршней, гильз, поршневых пальцев, подшипников, распредвалов, клапанов. Замена масляного поддона, установка масляного радиатора, дополнительная установка топливных насосов, применение любых радиаторов. Замена сцепления, КПП, главной передачи. Установка шарнирных соединений (ШС), параллелограмма Уатта, усиление узлов. Замена тормозных дисков и барабанов. Установка дополнительного топливного бака. Изменение передаточного отношения рулевого механизма. Установка дополнительных фар. Изменения кузова.

Тема 4.4. Инженерно-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности

Самостоятельная работа

Концепция инженерно-технической подготовки и настройки спортивного транспортного средства на конкретные условия соревнований. Обеспечение надежности и безотказности работы агрегатов, узлов и систем. Регулировка для получения максимальных динамических характеристик. Подбор передаточных отношений. Стендовые и дорожные испытания. Подбор амортизаторов и шин. Инженерное обеспечение соревновательной деятельности.

Практические занятия

Проведение технического осмотра спортивной техники. Определение соответствия подготовки транспортного средства требованиям омологации. Проверка технического состояния, соответствия требованиям безопасности, внешнего вида, качества спортивных шин. Составление акта осмотра транспортного средства.

Самостоятельная работа

Организация технического обслуживания, ремонта и списания спортивного транспортного средства.

Учет аварийности. Требования по противопожарной безопасности, шумности и токсичности. Хранение, эксплуатация и транспортировка транспортного средства к местам тренировок и соревнований. Оборудование сервисных автомобилей. Подготовка технического персонала. Обеспечение ГСМ. Правила и нормативные документы по эксплуатации, хранению и ремонту спортивной техники.

Раздел 5. Основные положения правил соревнований по мотоспорту

Тема 5.1. Скоростные дисциплины мотоспорта

Лекция

Организация соревнований. Составление календаря соревнований. Положение о соревнованиях.

Программа соревнования. Безопасность. Медицинское обеспечение. Спортивные сооружения. Категории и типы мотоциклов/снегоходов. Дисциплины мотоспорта. Определение результатов.

Официальные сигналы. Требования к участникам, мотоциклам, трассам, безопасности соревнований по шоссейно-кольцевым гонкам, мотоциклетному кроссу, кроссу на снегоходах, супермото, гонкам на гаревой дорожке, гонкам на льду, гонкам на длинном треке, гонкам на травяном треке, кроссу на квадроциклах.

Практические занятия

Подготовка дополнительного регламента одного из соревнований многоэтапного чемпионата по мотокроссу. Хронометраж квалификационных тренировок.

Участие в судействе соревнований по скоростной дисциплине мотоспорта в качестве секретаря, судьи на трассе, судьи при участниках, хронометриста, технического контролёра.

Изучение судейского оборудования, инструментов.

Овладение методикой подсчёта кругов, хронометрирование, отслеживания лидера.

Участие в организации и судействе соревнований по мотокроссу. Участие в подготовке средств обеспечения безопасности при проведении соревнований.

Участие в обеспечении безопасности соревнований по мотоциклетному кроссу. Ознакомление с организационными мерами по профилактике травматизма, системой медицинского обеспечения участников и зрителей.

Самостоятельная работа

Общие требования к разработке положения о соревнованиях по скоростным дисциплинам мотоциклетного спорта. Порядок определения личных и командных результатов. Особенности отдельных скоростных дисциплин мотоциклетного спорта. Знакомство с методикой маркирования агрегатов и узлов мотоцикла, подлежащих техническому контролю.

Тема 5.2. Игровые дисциплины мотоспорта

Практические занятия

Определение мотобола. Возрастные группы участников. Медпомощь, поддержание порядка, официальные лица. Мотоциклы. Тренировка.

Сыгранный матч. Определение мест команд. Матч финала. Протесты. Участники соревнования. Минимальное количество игроков в команде. Экипировка полевых игроков. Поле для игры. Судейство, задача спортивных арбитров, осуществление судейства матча, обязанности судей. Деление матча на периоды. Увеличение времени периода. Начало игры, продвижение мяча, результат игры. Начало игры, выбор и смена ворот. Мяч вне игры. Нарушения правил, наказание игрока. Наказание игрока штрафным 11-метровым ударом (пенальти). Технические требования к мотоциклу для игры в мотобол. Выдающиеся спортсмены.

Возобновление игры на боковой линии поля. Возобновление игры ударом от ворот. Возобновление игры угловым ударом. Возобновление игры «спорным мячом». Право преимущества. Обязательные жесты арбитров при проведении соревнований по мотоболу. Участие в организации и судействе соревнований по мотоболу.

Самостоятельная работа

Организация судейства соревнований по мотоболу, права и обязанности организатора соревнований. Разработка положения о соревнованиях, утверждение и рассылка предполагаемым участникам. Хронометраж соревнований.

Тема 5.3. Экстремальные дисциплины мотоспорта

Лекция

Определение фристайл-мотокросса. Календарь соревнований по фристайл-мотокроссу. Разрешение на проведение соревнований по фристайл-мотокроссу. Закрытый парк для гонщиков (паддок). Зона ожидания. Требования к трассе. Размеры рампы. Судьи на дистанции (флаг-маршалы). Место для судей. Площадка контроля. Организационный офис. Освещение трассы соревнований. Табло официальных результатов, часы. Медицинское обеспечение.

Официальные лица фристайл-мотокросса. Обязанности рефери. Судейская бригада. Лицензии, возраст спортсменов.

Приём трассы спортсменами. Остановка соревнования. Посторонняя помощь. Оценка результатов.

Практические занятия

Участие в организации и судействе соревнований пофрестайл-мотокроссу.

Подготовка положения о соревновании по фрестайл-мотокроссу.

Самостоятельная работа

Требования к мотоциклам, участвующим во фрестайл-мотокроссе. Шлем, одежда, экипировка спортсмена. Заявочные формы. Собрание спортсменов и судей (брифинг). Формат соревнования. Медицинский осмотр. Официальные сигналы. Протесты, апелляции. Рейтинг спортсменов во фрестайл-мотокроссе.

Раздел 6. Система соревновательной деятельности в АиМС

Тема 6.1. Концепция спортивной тренировки

Лекция

Современные представления о спортивной тренировке в автомобильном и мотоциклетном спорте. Краткая характеристика особенностей деятельности спортсменов. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные принципы тренировки и ее особенности: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторяемость, индивидуализация.

Практические занятия

Биологические и педагогические принципы спортивной тренировки. Значение круглогодичной подготовки гонщиков. Спортивная форма и цикличность тренировки, понятие объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Структура многолетней тренировки.

Самостоятельная работа

Средства тренировки: общеразвивающие физические упражнения, специальные физические упражнения, средства реабилитации.

Тема 6.2. Основные средства тренировки

Самостоятельная работа

Физические упражнения как основные средства тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте.

Общеподготовительные упражнения для функционального развития организма спортсмена. Вспомогательные упражнения как базовые для последующего совершенствования.

Специально-подготовительные как модельные формы соревновательных упражнений.

Соревновательные упражнения как целостные действия, отражающие характер спортивной специализации.

Выделение средств тренировки для различных сторон подготовки: технической, тактической, психологической.

Практические занятия

Система подводящих упражнений, позволяющая освоить сложные композиции управляющих действий и приемы высшего уровня спортивного мастерства.

Специфика формирования защитных механизмов (приемов активной безопасности) для преодоления явлений, связанных с потерей устойчивости и управляемости транспортного средства.

Тема 6.3. Методы спортивной тренировки

Лекция

Методы строго регламентированного упражнения, направленные на углубление совершенствования двигательных навыков и развитие физических способностей, отвечающих специфическим требованиям автомобильного и мотоциклетного спорта.

Основные параметры строгой регламентации двигательных действий (содержание, нагрузка, чередование нагрузки и отдыха и др.).

Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода, сопоставление сил и способностей, занимающихся в борьбе за первенство, выполнение двигательных действий с установкой на достижение наивысших результатов и др.

Игровой метод. Специфические особенности игрового метода: активные межличностные и межгрупповые отношения.

Характеристика игрового метода: разнообразие приемов, способов достижения цели, комплексное совершенствование качеств, высокая эмоциональность, высокая инициативность и самостоятельность занимающихся, ограниченная возможность дозирования нагрузки.

Основные методы спортивной тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте. Методы предварительной и основной специальной подготовки: равномерный, смешанный, "до отказа", переменный, повторный. Методы больших и максимальных усилий, изометрический и "волевой" в совершенствовании силы. Методы совершенствования быстроты: уравнивательный, повторный, соревновательный, экстремальный. Методы совершенствования выносливости: переменный, повторный, контрольный, темповый, "до отказа", повторно-максимальный, убывающий интервальный, стандартный, соревновательный.

Практические занятия

Рекомендации использования различных методов для отдельных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта.

Ознакомление с вне тренировочными факторами в системе подготовки, разработанной в олимпийских видах спорта.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности. Характеристика средств восстановления. Фармакологическое обеспечение стимуляции.

Планирование и использование средств управления работоспособностью.

Искусственная гипоксия в системе подготовки. Среднегорье и формы гипоксической тренировки. Оптимальная высота для подготовки. Срочная акклиматизация спортсменов при подготовке в горах.

Подготовка и соревновательная деятельность в условиях высоких и низких температур. Реакции спортсменов в условиях низких и высоких температур.

Адаптация организма. Особенности участия в рейдах-марафонах, соревнованиях зимнего спортивного сезона.

Самостоятельная работа

Ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов. Особенности проведения УТЗ и соревнований в ночное время. Перестройка и синхронизация суточного биологического ритма. Адаптация к новым временным условиям во время соревнований, проводимых в разных временных поясах (Африка, Австралия, США).

Тема 6.4. Виды подготовки

Самостоятельная работа

Основные виды подготовки спортсмена: общая и специальная физическая, спортивно-техническая, тактическая, волевая и специальная психологическая, интеллектуальная и теоретическая, инженерно-техническая, комплексная.

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, но связанных этапов; макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Содержание тренировочного процесса: состав средств и методов, динамика нагрузок, построение отдельных циклов, применение дополнительных факторов (тренажеры, специальное питание, восстановительные средства).

Применение отдельных видов подготовки на разных этапах спортивного совершенствования.

Характеристика видов подготовки. Особенности подготовки спортсменов разной квалификации. Планирование подготовки спортсменов высокой квалификации.

Практические занятия

Физическая подготовка. Цели и задачи подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке. Развитие физических качеств и совершенствование силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости и гибкости. Физическая подготовка специальной направленности для развития

специфических качеств гонщика. Дополнительные виды спорта и их применение в общей структуре подготовки.

Спортивно-техническая подготовка. Формирование широкого арсенала управляющих действий. Изучение приемов технического мастерства: старт, разгон, торможение, прохождение поворотов, преодоление неровностей. Отработка приемов активной безопасности.

Тактическая подготовка. Цели и задачи подготовки. Определение спортивно-тактической подготовки. Этапы тактической подготовки. Организация и проведение занятий по тактической подготовке, направленных на совершенствование тактических приемов и тактики в технических видах спорта (индивидуальных, групповых, командных).

Волевая и специальная психологическая подготовка. Воспитание спортивного трудолюбия, устремленности к спортивной победе, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания и других качеств и свойств "спортивного характера"; волевая подготовка, задачи и основные методы; объективные и субъективные трудности. Специфические для автомобильного и мотоциклетного спорта трудности, требующие особых волевых проявлений.

Интеллектуальная подготовка. Цели и задачи подготовки. Органическая связь интеллектуальной подготовки с обучением спортивной технике, освоением и совершенствованием спортивной тактики, со специальной психической и физической подготовкой. Интеллектуальное образование спортсмена. Понятие закономерностей функционирования спортсмена. Понимание закономерностей функционирования и развития организма в процессе спортивной деятельности, сущности спорта, принципов, правил и конкретных методов спортивной тренировки.

Инженерно-техническая подготовка. Цели и задачи. Изучение технологического процесса подготовки спортивной техники к соревнованиям.

Приобретение технических знаний по настройке узлов и агрегатов спортивного транспортного средства, по организации ремонта и технического обслуживания, по управлению сервисной бригадой в процессе соревнований. Приобретение практических навыков по подготовке кузова, ходовой части, двигателя.

Тема 6.5. Особенности развития двигательных качеств

Лекция

Особенности проявления двигательных и психологических качеств гонщиков высшей квалификации. Общая и частные характеристики отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта в свете проявления способностей спортсмена.

Быстрота. Стартовые реакции на зрительные раздражители (стартовая машина, стартовый флаг, стартовый светофор). Быстрота выполнения управляющих действий (скоростное руление, переключение передач, многоимпульсное торможение). Дистанционная скорость (скоростное прохождение элементов трассы, скоростных участков, соревновательной дистанции). Особенности реакции предвосхищения (опережающие действия для сохранения устойчивости и управляемости, для выполнения тактических приемов при контактной соревновательной борьбе).

Сила. Изометрический режим для обеспечения посадки и удержания рулевого колеса. Динамический режим при скоростном и рывковом рулении. Дозирование максимальной силы и силовой выносливости в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта, связанных с преодолением неровностей.

Ловкость. Координационные способности гонщиков (оценка статических и динамических габаритов, сохранение устойчивости в системе В-А-Д-С, координированность движения по силе, быстроте, продолжительности, согласованности). Способность к построению оптимальной геометрии движения. Способности к применению и конструированию нестандартных координаций для преодоления критических ситуаций.

Выносливость. Специальная соревновательная выносливость в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта (спринтерских, стайерских, марафонских). Повышение психологической устойчивости к преодолению тяжелых ощущений утомления, температурного дискомфорта, предельного скоростного режима.

Характеристика форм, средств и методов совершенствования двигательных и психологических качеств. Анализ эффективных подходов в избранном виде спорта.

Практические занятия

Методика совершенствования быстроты. Тренажерный метод для формирования скорости управляющих действий. Методы совершенствования стартового разгона на дистанциях от 5 до 200 м. Скоростное прохождение поворотов различных категорий (6,5,4,3). Повторный метод прохождения элементов, связок трассы. Контрольный метод прохождения СУ. Круговой метод тренировки на кольцевых трассах. Метод скоростного лидирования. Метод скоростного стенографирования.

Методы силовой подготовки. Тренажерный метод для развития силы верхних и нижних конечностей, укрепления позвоночника. Метод отягощения с помощью партнера, применяемый в мотокроссе. Изометрический метод в мотокроссе при движении на неровностях со снятым сидением. Формирование дозированных усилий при управлении рулем и педалями. Изометрический метод при движении по сыпучему или грязевому покрытию. Отработка приемов активной безопасности по силовому удержанию устойчивости в экстремальных режимах движения.

Развитие координационных способностей. Начальная координация управляющих действий. Методика обучения технике руления (хвататы, перехваты, перехват через тыльную часть кисти, взаимодействие рук при комбинированном рулении). Методика обучения скоростному педалированию. Методика совершенствования техники отдельных приемов, комбинаций. Имитационный и экстремальный метод (обучение на льду).

Формирование навыков по стабилизации транспортного средства при потере устойчивости и управляемости. Методика трюковой подготовки. Методика совершенствования координационных технологий по построению оптимальных и нестандартных траекторий движения.

Развитие соревновательной выносливости. Повторный, переменный и интервальный методы. Ступенчатый метод в развитии скоростной выносливости на тренажере. Развитие психологических механизмов по преодолению утомления при продолжительной работе в предельном режиме.

Определение уровня развития физических качеств методами контрольного тестирования.

Тесты для оценки быстроты, силы, выносливости, ловкости. Батарей тестов для комплексной оценки физической подготовки.

Определение общей работоспособности методами – PWC₁₇₀ , проба на задержку дыхания.

Определение специальной работоспособности с помощью контрольных упражнений на тренажере.

Раздел 7. Психологические качества гонщиков

Тема 7.1. Объективные условия, создающие психологическую нагрузку

Лекция

Требования, предъявляемые в автомобильном и мотоциклетном спорте к личности спортсмена. Процессы мышления, памяти, эмоциональная и волевая сфера, особенности двигательной деятельности.

Практические занятия

Объективные условия, создающие психологические нагрузки: высокая скорость движения, переменные ускорения, изменения дорожных и метеоусловий, большой объем информации, требования к точности и координации движения.

Самостоятельная работа

Опасная сфера деятельности. Критическая скорость, "скоростной барьер", столкновения, падения, возгорание, аварийные ситуации, травмы.

Особенности психологической деятельности в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Тема 7.2. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности

Практические занятия

Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности в технических видах спорта.

Индивидуальные проявления стресса. Повышение эмоционального возбуждения. Предстартовые состояния. "Скоростные барьеры". Страх.

Процессы внимания. Процессы сохранения в памяти. Процессы воспроизведения движения. Творческое конструирование сложных приемов в критических ситуациях.

Психологические черты и качества спортивного характера гонщика. Трудолюбие. Волевые качества. Дисциплинированность. Решительность и смелость. Настойчивость и упорство. Выдержка и самообладание. Самостоятельность и инициативность. Помехоустойчивость.

Самостоятельная работа.

Психологический компонент чувств, обеспечивающих деятельность системы: гонщик – транспортное средство – трасса – внешние условия.

"Чувства" разгона, торможения, продольной и поперечной устойчивости, двигателя, дороги и др.

Применение объективных методов оценки психологического

состояния спортсмена.

Исследование сенсомоторных реакций у спортсменов и быстроты реагирования (простая и сложная реакция с выбором, реакция на стресс).

Тема 7.3. Психологическая подготовка

Практические занятия

Характеристика средств и методов психологической подготовки в избранном виде спорта.

Психологическая подготовка. Волевая подготовка (установка на количество выполняемой работы, установка на качество выполнения, установка на преодоление трудностей, установка на достижение результата, установка на доезды до финиша, несмотря на форс-мажорные условия). Самовоспитание (соблюдение режима жизни, самоубеждение, самопринуждение, саморегуляция эмоций и предстартовых состояний, самоконтроль и т.п.). Идеомоторная тренировка (мысленное воспроизведение управляющей деятельности, запоминание трассы и основных препятствий, способности к управляемому напряжению и расслаблению, способности к концентрации внимания и т.п.). Совершенствование реагирования (простого, сложного, дифференцированного). Реакции предвосхищения (опережения). Совершенствование специализированных умений (компенсация допущенных ошибок, прогнозирование, адекватность действий и т.п.). Регулирование психологической напряженности (регуляция предстартовых состояний, самонастройка на борьбу, поддержание работоспособности, преодоление стресса и его последствий, восстановление психологического состояния после тяжелых аварий и травм и т.п.).

Самостоятельная работа

Ознакомление с методом идеомоторной тренировки экипажа по ралли. Запоминание трассы и мысленная имитация управляющих действий при просмотре видеоматериалов, записанных экипажем во время тренировочного занятия.

Х. Зачетные требования для студентов второго курса:

- приобрести знания, умения и навыки инструктора по общей физической подготовке для работы в учебных группах младших классов общеобразовательных школ, начальных группах ДЮСТШ.
- знать теоретический материал в соответствии с программой курса, сдать текущие зачеты по пройденным темам.
- выполнить требования по самостоятельной подготовке в форме письменных контрольных работ и нормативов по общей физической подготовке.
- выполнить программу кафедрального спецкурса «Основы экстремального вождения».

XI. Примерный перечень вопросов студентам для зачета в третьем семестре

1. Каким главным критериям должна отвечать посадка водителя?
2. Изменяется ли посадка в зависимости от типа привода автомобиля?
3. Изменяется ли посадка в зависимости от условия движения (движение в городском потоке, скоростное движение, движение в тумане и при плохой видимости, движение по неровной дороге)?
4. Как должны располагаться руки на рулевом колесе при движении в правом повороте? (Положение рук по циферблату часов)
5. Выберите правильное положение левой ноги.
6. При необходимости переключить последовательно несколько передач вниз или вверх, какие действия оптимальны?
7. В каких случаях необходимо применить приемы скоростного руления?
8. Каким способом остановить вращающийся руль, который вырвало из рук при ударе передним колесом о препятствие?

9. Какие дополнительные меры следует применить, чтобы удержать при попадании одним колесом в грязь, снежный перемет, мягкую обочину, а также при разрыве покрышки или отсоединении рулевой тяги?
10. Какой способ торможения следует применять для экстренного снижения скорости на дуге поворота?
11. Какой способ торможения следует применять для экстренного снижения скорости на участке разбитой дороги или при преодолении непрерывной серии неровностей.
12. Как расценивать след на дороге, оставшийся после торможения с полной блокировкой всех колес?
13. Какая последовательность действий и связь между приемами руления и торможения обеспечит максимальную безопасность при входе в поворот на высокой скорости?
14. Какой способ работы педалью акселератора даст максимальный эффект при экстренном разгоне на льду?
15. Какой из типов автомобиля более подвержен пробуксовке тянущих колес при экстренном трогании на скользкой дороге?
16. При экстренном разгоне с последовательным переключением передач, какое условие необходимо?
17. При торможении на дуге поворота, какие колеса более подвержены блокировке?
18. При прохождении поворота с неровностями (яма, гребенка, открытый колодец (!), разбитый асфальт) и необходимости выбрать ровную дорогу либо под правыми, либо под левыми колесами, что безопаснее?
19. При боковом соскальзывании передних колес в повороте, какие действия рулем будут правильными?
20. Как среагирует переднеприводный автомобиль на резкое дросселирование с пробуксовкой ведущих (передних) колес в повороте на скользкой дороге?

21. Укажите правильное направление поворота управляемых колес при заносе задней оси автомобиля.
22. При экстренном торможении с полной блокировкой колес возник занос задней оси. Можно ли, не прекращая торможения, стабилизировать автомобиль реакцией рук на занос?
23. При движении в левом повороте автомобиль сброшен в правую обочину, накренился, и возникла угроза опрокидывания. Какие действия водителя будут оптимальны?
24. Какие действия нужно применить, чтобы замедлить вращение автомобиля в заключительной фазе «полицейского» разворота задним ходом?
25. При невозможности объезда открытого колодца или глубокой ямы правыми колесами, какие действия руками позволяет предотвратить сильный удар о препятствие?
26. Какие действия водителя помогут предотвратить сильный удар при преодолении поперечной ямы?
27. Как влияет гидроусилитель руля на стабилизацию автомобиля при заносе?
28. Какое из четырех колес автомобиля дает максимальный эффект управляемости при скоростном прохождении правого поворота?
29. Автомобиль, с каким типом привода имеет наибольшее последствие загрузки передних колес при торможении двигателем перед входом в поворот?
30. Какое из компонентов водительского мастерства имеет максимальное значение при преодолении критических ситуаций, связанных с потерей устойчивости и управляемости автомобиля?

ХII. Примерный перечень вопросов экзамена для студентов

по итогам четвертого семестра

1. Посадка гонщика как базовая основа управляющей деятельности. Эргономика. Готовность к экстренным действиям. Чувство автомобиля/мотоцикла. Морфологические и функциональные

- особенности. Индивидуализация. Связь посадки с соматической, вегетативной и нервной деятельностью организма спортсмена.
2. Особенности техники старта и стартового разгона. Способы старта в зависимости от коэффициента сцепления и специфики вида спорта. Вариативность управляющих действий. Приемы управления педалями, рычагом КПП и рулем. Предотвращение пробуксовки колес. Ступенчатый разгон на льду. Прерывистый разгон на снежной целине и грязевых участках. Специфика стартового разгона в мотоспорте.
 3. Характеристика видов, способов и приемов руления применительно к ситуациям управления автомобилем. Ошибки в технике руления и их последствия. Элементная база рациональных приемов: хват, перехват, тяга, рывок, выравнивание. Биомеханические особенности перехвата двумя руками и переката одной рукой. Способы скоростного и силового руления. Виды стопорящего руления.
 4. Роль и место торможения в системе активной безопасности гонщика. Особенности импульсных способов торможения. Характер тормозных усилий по силе и продолжительности. Нетрадиционные приемы торможения: боковым соскальзыванием, заносом задней оси, вращением автомобиля. Аварийное контактное торможение в экстремальных условиях движения.
 5. Классификация поворотов по геометрическим признакам. Категории поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 7. Взаимосвязь скоростного режима движения, технических приемов управления с категорией поворотов. Способы прохождения поворотов: вкатывание, силовое скольжение, с заносом задней оси. Характеристика поворотов: простые, сложные, опасные.
 6. Активная безопасность гонщиков при прохождении поворотов. Комбинированное торможение в зоне подхода. Заход на сглаживающую траекторию. Особенности раннего и позднего (глубокого) входа. Срезание траектории. Распускание траектории на выходе. Механизмы

загрузки управляемых колес весом автомобиля. Баланс устойчивости и управляемости приемами руления и дросселирования. Особенности торможения и переключения передач на дуге поворота.

7. Тактика прохождения поворотов. Понятие о сглаживающей траектории. Построение оптимальной траектории поворота разных категорий. Возможности для обгона в поворотах. Ошибки в управлении, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Блокировка последующих гонщиков. Обманные действия (финты).
8. Техника преодоления неровностей. Передняя разгрузка после приема «газ-тормоз» для преодоления ям, канав, уступов. Боковая разгрузка с помощью рывкового руления. Стабилизация автомобиля/мотоцикла при подбросе, подскоке, прыжке. Использование гироскопических моментов вращающихся колес при преодолении гребенки или серии неровностей. Особенности аквапланирования при преодолении водной поверхности. Приемы зацеп и упор для повышения боковой устойчивости. Способы преодоления колеи.
9. Современные подходы к тестированию спортивной техники. Объективный метод (хронометрия, стендовые испытания двигателей, продувка в аэродинамических трубах). Субъективный метод. Роль и место тест-пилотов профессиональных команд. Телеметрический метод комплексной оценки управляющей деятельности гонщиков и настройки узлов и агрегатов автомобиля. Классификационные заезды и контрольные тренировки на соревновательных трассах.
10. Тестирование скорости руления на этапе тренажерной подготовки. Начальное, промежуточное и конечное тестирование. Временные нормативы для спортсменов разной квалификации. Показатели высшего уровня водительского мастерства. Организация индивидуального и группового тестирования на автомобилях с вывешенной передней осью, на простейших тренажерных автоматических комплексах. Взаимосвязь скорости руления с изменениями ЧСС

11. Отбор детей, подростков, юношей и взрослых для занятий автомобильным/мотоциклетным спортом. Оценка состояния здоровья, уровня общей физической подготовки, психологических качеств. Применение контрольных упражнений для оценки силы, быстроты, ловкости и выносливости. Отбор на этапе спортивного совершенствования по уровню специальной физической подготовки (техника и тактика старта, разгона, прохождения поворотов) и результатам участия в соревнованиях. Отбор в профессиональные команды по профессиональным признакам (участие в тестах, тренировках, соревнованиях) и экономическим возможностям (обеспечение спонсорской поддержки, внешних инвестиций).
12. Обучение технике экстренного маневрирования. Применение отдельного метода для изучения сложных приемов. Закрепление навыков руления, сформированных в тренажерных условиях. Приобретение умения прогнозировать возникновение критических ситуаций. Формирование начального чувства потери устойчивости и управляемости. Освоение приемов самостраховки (реакции на снос и занос). Обучение построению оптимальной траектории.
13. Обучение приемам экстренного маневрирования. Освоение технологии «загрузка-поворот-тяга» на модели упражнения «змейка» линейная. Освоение приема «загрузка левой ногой» на моделях упражнения «змейка» смещенная. Освоение приемов перетормаживания на моделях упражнений «змейка» с максимальным смещением разметки. Обучение маневрированию задним ходом с контролем траектории через зеркало заднего вида. Выполнение маневров на ограниченной площадке (разворот, въезд в бокс). Выполнение контрольных упражнений типа «переставка», «змейка» асимметричная.
14. Формирование чувства статических и динамических габаритов автомобиля. Формы индивидуального и группового обучения. Повторный метод. Контрольный метод оценки мастерства. Структура

маятникообразных упражнений для формирования чувства переднего, заднего габаритов, углов автомобиля. Обучение приемам точной парковки передним и задним ходом. Выполнение контрольных упражнений въезд в бокс, параллельная парковка.

15. Обучение технике преодоления неровностей. Применение искусственных препятствий и энергопоглощающих устройств для освоения приемов «передняя» и «боковая» разгрузка. Обучение преодолению волн, трамплинов, колеи в реальных условиях кроссовых трасс. Изучение способов самостраховки, препятствующих ритмическому раскачиванию автомобиля/мотоцикла. Обучение технике прыжков.

ХIII. План-задание для самостоятельной подготовки студентов второго курса

Разделы подготовки	Содержание
1. Теоретическая	Сдать зачеты по темам: Структура базовой подготовки Характеристика отдельных дисциплин авто и мотоспорта Требования к безопасности соревновательной деятельности
2. Методическая	Выполнить контрольные письменные работы: Конспект беседы по одной из тем учебной программы Составить план-конспект ОФП в избранном виде спорта Составить план-конспект СФП в избранном виде спорта
3. Научная	3.1. Составить библиографические карточки по выбранной теме 3.2. Составить реферат по литературным источникам
4. Спортивная (для действующих спортсменов)	4.1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта 4.2. Участвовать в подготовках по программам ЦВВМ 4.3. Участвовать в судействе соревнований
5. Инженерно-техническая	5.1. Подготовка учебной техники к занятиям 5.2. Подготовка спортивной техники к УТЗ и соревнованиям 5.3. Ознакомление с современными моделями спортивной техники

**Структура и содержание дисциплины третьего года заочной
формы обучения (5-й и 6-й семестры)**

**Общая трудоемкость 7 з.е. или 252 час,
ауд. - 44 час. (12 час.- лек., 32 час.- прак.), СРС – 199 час., экз. – 9 час.**

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Итого	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Аудиторные занятия			СРС	Итого		
			Лекции	Практические занятия	Экзамен				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Раздел 1. Актуальные вопросы развития и обеспечение безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)	5		2	4		40	46		
1.1. Современные конструкции гоночных и спортивных технических транспортных средств			-	-		10	10	Контрольная работа	
1.2. Одежда и экипировка спортсменов, занимающихся АиМС			-	-		10	10	Контрольная работа	
1.3. Оборудование спортивных трасс			-	2		10	12	Опрос по теме	
1.4. Проблемы безопасности в АиМС			2	2		10	14	Контрольная работа	
Раздел 2. Актуальные вопросы соревновательной деятельности в АиМС	5		-	4		45	49		
2.1. Планирование учебно-тренировочного процесса			-	2		5	7	Ролевая игра	
2.2. Учебный план и программа			-	-		5	5	Опрос по теме	
2.3. Обеспечение соревновательной деятельности			-	2		10	12	Семинар	

2.4. Современные подходы к планированию и контролю нагрузки в АиМС			-	-		10	10	Контрольная работа
2.5. Виды соревновательной деятельности в АиМС			-	-		10	10	Опрос по теме
2.6. Тестирование спортивной техники			-	-		5	5	Контрольная работа
Раздел 3. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса	5		-	4		35	39	
3.1. Программы базовой подготовки			-	-		10	10	Презентация
3.2. Программы спортивной подготовки			-	2		15	17	Презентация
3.3. Программа штурманской подготовки			-					Контрольная работа
3.3.1. Функциональные обязанности штурмана в экипаже			-	2		2	4	
3.3.2. Дорожная легенда			-			4	4	
3.3.3. Скоростная стенограмма			-			2	2	
3.3.4. Работа со штурманскими приборами			-			2	2	
Раздел 4. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации	5		-	2		15	17	
4.1. Предсезонная подготовка			-	-		5	5	Семинар
4.2. Предсоревновательная подготовка			-	2		5	7	Реферат
4.3. Система тестирования в АиМС			-	-		5	5	Ролевая игра
Раздел 5. Особенности проведения чемпионатов мира, Европы и России в отдельных дисциплинах АиМС	5		-	2		8	10	
5.1. Чемпионаты мира на автомобилях «Формулы 1»			-	-		4	4	Отчет по видеозаписям
5.2. Кубок мира по ралли-рейдам			-	2		4	6	Отчет по видеозаписям
Итого за 5-й семестр			6	16		122	144	Зачет
Раздел 6. Инновационные педагогические технологии в АиМС	6		2	4		22	28	
6.1. Систематизация приемов технического и тактического мастерства для формирования эффективной			-	2		6	8	Реферат

модели обучения								
6.2. Перспективы развития нетрадиционных экстремальных дисциплин в АиМС («Мотофристайл», «Мотостантрайдинг», «Дрифтинг»)			2	2		8	12	Контрольная работа
6.3. Организация и планирование локальных форм интенсивной переподготовки и повышения квалификации спортсменов, специалистов по АиМС			-	-		8	8	Ролевая игра
Раздел 7. Педагогические технологии высшей школы водительского мастерства	6		2	4		40	46	
7.1. Отличительные черты высшего мастерства			-	-		8	8	Опрос по теме
7.2. Техническое и тактическое мастерство водителей			2	2		8	12	Контрольная работа
7.3. Школа картинга			-	2		8	10	Ролевая игра
7.4. Школа ралли			-	-		8	8	Ролевая игра
7.5. Школа АКГ			-	-		8	8	Ролевая игра
Раздел 8. Педагогическая система профессионально-прикладной подготовки	6		-	2		16	18	
8.1. Концепция контраварийной подготовки			-	-		4	4	Семинар
8.2. Методические особенности контраварийной подготовки			-	-		4	4	Контрольная работа
8.3. Обучение приемам активной безопасности			-	2		4	4	Ролевая игра
8.4. Методика совершенствования профессионального мастерства водителей категорий ТС «А», «В», «С», «Д», «Е»			-	-		4	4	Ролевая игра
Раздел 9. Профессионально-прикладные формы в АиМС	6		-	2		12	14	
9.1. Подготовка сотрудников спецслужб			-	2		2	4	Коллоквиум
9.2. Особенности подготовки сотрудников специальных подразделений ДПС (авто/мотто)			-	-		2	2	Контрольная работа

9.3. Подготовка водителей боевых машин МО и ВВ			-	-		2	2	Ролевая игра
9.4. Реабилитация водителей инвалидов			-	-		2	2	Семинар
9.5. Подготовка трактористов агролицеев			-	-		2	2	Ролевая игра
9.6. Подготовка педагогических кадров по контраварийной подготовке			-	-		2	2	Ролевая игра
Раздел 10. НИР и УИРС	6		-	2		10	12	
10.1. Научно-методические проблемы в АиМС			-	-		2	2	Контрольная работа
10.2. Планирование педагогического эксперимента			-	-		4	4	Презентация плана графика исследования
10.3. Методология проведения эксперимента в АиМС			-	2		2	4	Семинар
10.4. Проведение анализа литературных источников			-	-		2	2	Отчет
Итого за 6-й семестр			6	16	9	77	108	Экзамен
Итого за год			12	32	9	199	252	

XIV. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТРЕТЬЕГО КУРСА

Раздел 1. Актуальные вопросы развития и обеспечение безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте (АиМС)

Тема 1.1. Современные конструкции гоночных и спортивных технических транспортных средств

Самостоятельная работа

Техническая революция в мире автомобильной и мотоциклетной техники. Борьба производителей за рынки сбыта. Приоритет технологий. Роль и место автомобильного и мотоциклетного спорта в сбыте массовой и уникальной автомобильной и мотоциклетной техники. Лидирующее положение японских производителей. Спортивная продукция концернов: «Хонда», «Судзуки». «Кавасаки», «Субару», «Мицубиси», «Тойота», «Бридж-стоун»,

Спортивные традиции европейских и американских суперфирм: «Фиат», БМВ, «Мерседес», «Форд».

Самостоятельная работа

Модели современной спортивной техники, обеспечившие победу в чемпионатах мира, Европы, традиционных международных соревнованиях.

Характеристика спортивной продукции российских производителей и малых предприятий за рубежом, производящих доработку спортивной техники и подготовку к соревнованиям. Тюнинг-фирмы в России.

Знакомство с лучшими достижениями в области производства отечественной спортивной автомобильной мотоциклетной техники на выставках в Москве (ВДНХ, Крокус Сити), Санкт-Петербурге.

Тема 1.2. Одежда и экипировка спортсменов, занимающихся АиМС

Самостоятельная работа

Общие гигиенические требования к экипировке спортсменов.

Специальные требования к спортивной одежде в автомобильном и мотоциклетном спорте: мотокросс, мотобол, шоссейно-кольцевые гонки, спидвеи, автомногоборье, скоростные виды автомобильного спорта. Противопожарная безопасность гонщика.

Современная конструкция шлемов, комбинезонов, спортивной обуви. Травмобезопасность. Специальная одежда для работы по подготовке спортивной техники. Модели зарубежной экипировки. Реклама.

Тема 1.3. Оборудование спортивных трасс

Практические занятия

Безопасность спортивных трасс. Паспорт трассы. Лицензия на трассу. Протяженность и ширина трасс. Требования к стартовому участку. Особенности финишного участка. Ограждение трасс. Защитные конструкции. Питлейн. Требования к трассам, представляющим собой дороги общего пользования.

Особенности трасс для АКГ, трековых гонок, слалома, мотокросса, картинга.

Самостоятельная работа

Разработка схемы размещения участников и зрителей соревнований. Установка ограждения опасных зон. Установка предупреждающих и указательных знаков для спортсменов. Установка на трассе автомобилей "Скорой помощи" и противопожарных постов. Расстановка дополнительного разметочного оборудования и информационных табло. Участие в практических мероприятиях по обеспечению безопасности.

Тема 1.4. Проблемы безопасности в АиМС

Лекция

Причины аварийности в скоростных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.

Практические занятия

Типичные ошибки в прогнозе ситуаций, пилотировании, настройки спортивной техники, выполнении регламентирующих требований (спортивный кодекс, правила соревнований). Внутренние и внешние условия обеспечения безопасности в системе Г-Т-ТС-У (гонщик-трасса-транспортное средство-условия движения). Характеристика условий движения по степени опасности (зоны риска, экстремальная и аварийная).

Самостоятельная работа

Анализ видеоматериалов по теме: «Аварии и катастрофы в автомобильном и мотоциклетном спорте».

Раздел 2. Актуальные вопросы соревновательной деятельности в АиМС

Тема 2.1. Планирование учебно-тренировочного процесса

Практические занятия

Требования к планированию: целеустремленность, перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность, объективность, систематический контроль и др.

Самостоятельная работа

Методы планирования: программно-целевой, моделирование (графическое, математическое, сетевое), экстраполяция, линейное программирование и др.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Неразрывность и преемственность видов планирования.

Перспективное планирование: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, структура перспективных планов.

Текущее планирование: цели, задачи, сроки, периоды подготовки и их взаимосвязь с видами подготовки, задачи каждого этапа, структура текущих планов. Оперативное планирование: цели, задачи, сроки, содержание.

Недельный микроцикл как основа оперативного планирования. Структура оперативных планов, виды и характеристика микроциклов (тренировочные, подводящие, соревновательные, восстановительные). Особенности планирования для спортсменов и команд разной квалификации.

Тема 2.2. Учебный план и программа

Самостоятельная работа

Объем и последовательность изучаемого материала. Формы и методы учебной работы. График и рабочий план.

Урочное, поурочное и цикловое планирование учебно-тренировочного процесса. Предварительный, текущий и итоговый учет работы. Типовые программы (начальной подготовки, базового и продвинутого курса, спортивного совершенствования).

Тема 2.3. Обеспечение соревновательной деятельности

Практические занятия

Ознакомление с работой коллегии спортивных комиссаров (КСК). Назначение КСК на официальные соревнования. Лицензирование. Проверка полномочий КСК оргкомитетом соревнований. План работы КСК. Проверка соответствия трасс требованиям правил соревнований и регламенту (положению). Проверка и оценка плана безопасности. Заслушивание докладов: руководителя гонки (главного судьи), начальника дистанции, главного секретаря, технического комиссара, офицера по связи. Контроль соревнования. Утверждение результатов. Рассмотрение протестов. Подведение итогов. Составление отчета.

Самостоятельная работа

Стажировка в качестве маршала по безопасности на официальных соревнованиях по различным дисциплинам автомобильного и мотоциклетного спорта. Ознакомление с планом организации безопасности и схемой расстановки постов. Установка разметочного оборудования,

препятствующего попаданию зрителей в опасные зоны. Система оповещения об опасности. Установка на трассе защитного ограждения, тормозных зон, отбойников. Применение судейских флагов для дополнительной информации спортсменов. Особенности действий судейского персонала при форс-мажорных условиях.

Стажировка в качестве офицера по связи со спортсменами. Участие при проведении административной проверки, технической инспекции, официальных тренировках, проводимых организатором, регруппингах, перерывах, предусмотренных регламентом, определении результатов. Доклады офицера коллегии спортивных комиссаров (КСК). Передача протестов, заявлений, апелляций, просьб участников руководителю гонки. Сообщение результатов рассмотрения спортсменам и руководителям команд. Определение морального климата соревнования (реакции спортивных делегаций, судей и зрителей). Предотвращение и нейтрализация конфликтных ситуаций.

Тема 2.4. Современные подходы к планированию и контролю нагрузки в АиМС

Самостоятельная работа

Контроль состояния отдельных психофизиологических показателей и самочувствия до тренировок.

Планирование нагрузки на основании функционального состояния.

Методы оперативного контроля состояния (САН – "самочувствие – активность – настроение", частота и ритмичность пульса, ИФС, частота дыхания, артериальное и пульсовое давление крови).

Углубленная оценка ФР (PWC_{170} , велоэргометрический тест и его модификации, динамика пульса в период восстановления после заездов, критерии функционального состояния ЧНС гонщиков – ФУС, УР и УФВ.

Тема 2.5. Виды соревновательной деятельности в АиМС

Самостоятельная работа

Виды автомобильного спорта: автомногоборье (АМ), скоростное маневрирование (СМ), экономное вождение (ЭВ), автомобильный слалом (СЛ), подъем на холм (ПХ), осторожное торможение (ОТ), конкурс по ПДД, техническое обслуживание (ТО), конкурс профессионального мастерства (КПМ), ралли (РЛ), горные гонки (ГГ), карусельные гонки (КГ), режимные гонки (РГ), регулярность движения (РД), кольцевые гонки (АКГ), трековые гонки (ТГ), автомобильный кросс (КР), картинг (КТ), заезды на установление рекордов, автотуризм (АТ).

Массовые и скоростные виды. Основные признаки классификации. Типы и формы проведения соревнований. Чемпионаты, первенства, турниры, матчевые встречи, кубковые соревнования, классификационные соревнования, традиционные, товарищеские, показательные, открытые, закрытые, многоэтапные, чемпионаты мира, Европы по АКГ, РЛ, КТ, КР. Марафоны. Достижения российских спортсменов на международной арене.

Характеристика и особенности соревнований по мотоциклетному спорту. Виды соревнований: скоростное маневрирование, мотомногоборье, мотокросс, "стадион-кросс", триал, шоссейно-кольцевые гонки, трековые гонки (гонки по гаревой дорожке, льду, ипподрому), однодневные и многодневные соревнования, мотобол, рекордные заезды, соревнования на личных мотоциклах, мототуризм.

Чемпионаты мира, Европы по отдельным видам мотоциклетного спорта. Многоэтапность. Система зачета. Характеристика трасс, мотоциклов. Достижения российских спортсменов на международной арене. Система соревнований, проводимых в РФ. Чемпионаты областей, краев и республик, традиционные соревнования, матчевые встречи.

Участие в организации и проведении соревнований по одному из массовых видов автомобильного спорта. Познакомиться с положением, организационным планом, финансированием, обеспечением участников,

подготовкой трассы и мест соревнований, материально-техническим обеспечением и мероприятиями по безопасности участников и зрителей.

Участие в обеспечении безопасности соревнования по мотоциклетному спорту. Ознакомиться с организационными мерами, медицинским обеспечением, системой профилактики травматизма.

Тема 2.6. Тестирование спортивной техники

Самостоятельная работа

Современный подход к тестированию спортивной техники. Объективный и субъективный методы оценки качества подготовки. Телеметрические системы, применяемые для тестирования в Ф-1. Роль и место тест-пилотов в профессиональных командах. Тестирование динамических характеристик на стационарных и временных трассах.

Стендовые испытания узлов и агрегатов спортивного транспортного средства. Двигательные стенды (моторные, колесные). Стенды для проверки топливных систем, электрооборудования, амортизаторных устройств. Предсезонное и предсоревновательное тестирование.

Анализ результатов тестирования (объективного, субъективного, комбинированного).

Оценка разгонной и тормозной динамики, управляемости, устойчивости, маневренности. Составление протокола тестирования и статистическая обработка полученных результатов.

Проведение тестовых изысканий по устойчивости и управляемости. Контрольные упражнения: "переставка" (экстренный маневр объезда препятствия), разгон-торможение, разгон на дистанции 1 км с места и с ходу. Способы хронометража. Применение тестирующих устройств старт-финиш.

Хронометраж прохождения отдельных участков, элементов и секций трассы. Организация и проведение субъективного тестирования тест-пилотами команд.

Раздел 3. Программно-методическое обеспечение тренировочного процесса

Тема 3.1. Программы базовой подготовки

Самостоятельная работа

Формирование широкого арсенала управляющих действий для обеспечения гарантированной безопасности в стандартных, сложных и экстремальных условиях движения. Программы подготовки: тренажерная, летняя и зимняя автодромная. Особенности тренажерного метода в системе базового курса. Изучение приемов руления и основных координаций управляющей деятельности. Программа "Основы безопасности" и ее составляющие: экстренное маневрирование, габаритная подготовка, преодоление неровностей, прохождение поворотов. Программа зимней контраварийной подготовки и ее составляющие: приемы активной безопасности, приемы высшего мастерства.

Состав знаний, умений и навыков, представленных в программе летней автодромной подготовки. Формирование чувства кузовных габаритов. Формирование чувства динамических габаритов. Обучение технике и тактике управления с помощью зеркал заднего вида. Экстренное маневрирование. Преодоление неровностей за счет искусственного перераспределения веса. Скоростное прохождение поворотов. Геометрия безопасного маневра. Перенос приемов руления в сферу реального управления.

Состав знаний, умений и навыков, представленных в программе зимней подготовки. Техника и тактика управления на скользкой дороге. Изучение приемов разгона. Изучение приемов маневрирования на скользкой дороге. Основы экстремального вождения. Формирование двигательных реакций на скольжение задней оси. Восстановление устойчивости и управляемости. Экстренное маневрирование при низком коэффициенте сцепления. Оценка личностных психофизиологических способностей поведения в критических ситуациях. Формирование чувства потери устойчивости и управляемости.

Особенности базового курса подготовки водителей и спортсменов.

Основные программы и их значимость. Формы и методы проведения занятий. Требования безопасности. Состав знаний, умений и навыков, представленных в учебных программах. Способы оценки подготовленности обучаемых. Оценка деятельности педагогического персонала.

Тема 3.2. Программы спортивной подготовки

Практические занятия

Программы спортивной подготовки для гонщиков разной квалификации. Начальная подготовка. Спортивное совершенствование. Высшее мастерство. Особенности работы школ гонщиков в России и за рубежом. Отбор перспективных спортсменов. Структура многолетней подготовки.

Самостоятельная работа

Формирование элементной базы спортивно-технического и тактического мастерства для участия в соревнованиях по автомобильным кольцевым гонкам, ралли, трековым гонкам, картингу и автомногоборью. Изучение точных управляющих действий для обеспечения безопасности при движении спортивного транспортного средства в предельном скоростном режиме. Освоение базовых приемов спортивного мастерства: старт, разгон, прохождение поворотов, интенсивное торможение. Изучение базовых элементов построения оптимальной геометрии движения. Оценка исходного и конечного уровня спортивного мастерства.

Особенности проведения учебного курса внедорожной езды (программа "Внедорожник"). Изучение приемов преодоления неровностей. Формирование навыков скоростных действий органами управления транспортного средства. Изучение приемов активной безопасности для преодоления критических ситуаций. Освоение приемов управления транспортным средством в реальных внедорожных условиях. Использование спецсредств для эвакуации застрявшего транспортного средства.

Особенности проведения тестирования спортивной техники. Тест-пилоты гоночных команд Ф-1 и их функциональные обязанности. Тестирование и настройка узлов и агрегатов спортивной техники. Особенности работы гоночных инженеров ведущих команд. Применение телеметрических устройств для предсоревновательной подготовки спортсменов и спортивной техники. Спортивное мастерство и техническое обеспечение достижения спортивного результата.

Тема 3.3. Программа штурманской подготовки

3.3.1. Функциональные обязанности штурмана в экипаже

Практические занятия

Характеристика работы штурмана в экипаже. Роль штурмана в достижении спортивного результата: перед стартом, при движении в дорожном режиме, при скоростном прохождении трассы, при анализе результатов. Действия штурмана в критических ситуациях, при аварии экипажа. Обязанности штурмана в спортивной команде.

Работа с основной документацией: регламентом (положением), маршрутным листом, географической картой, корнетом (маршрутным листом). Представление экипажа на административной проверке. Представление транспортного средства на техническую инспекцию. Работа со скоростной стенограммой: запись, проверка, обработка, диктование. Работа со штурманскими приборами. Подготовка транспортного средства к соревнованиям: получение карты омологации, изучение действующих КиТТ, составление сервисного плана на гонку, составление легенд для автомобилей сервиса.

Самостоятельная работа

Решение штурманских задач: расчет режима движения, экспресс-обработка информации, уточнение отклонения от графика. Работа с официальными лицами: получение отметок в контрольной карте, сверка часов на КВ, проверка результата, подача протестов. Хронометраж:

прохождения СУ, обслуживания транспортного средства на трассе, регламентируемого времени, результатов соперников. Действия в аварийных ситуациях: установка знака аварийной остановки, вызов "скорой помощи", оказание первой доврачебной помощи, эвакуация пострадавшего, транспортировка поврежденного транспортного средства.

3.3.2. Дорожная легенда

Самостоятельная работа

Информационная структура дорожной легенды. Судейская символика (судейские знаки, флаги). Дорожная символика: дорожные знаки (информационные, приоритета, запрещающие, предупреждающие), ориентиры. Схемы движения (пересечения, примыкания, развилки, узлы автомобильных дорог). Элементы скоростной стенограммы (информация по скорости, покрытию, опасности).

Изучение графического содержания дорожных легенд и терминологии диктования. Движение на четырехстороннем, трехстороннем перекрестках. Круговое движение. Повороты на перекрестках и на прилегающие дороги. Ориентиры (указатели, дорожные знаки и трафареты, светофоры, строения, остановки общественного транспорта). Мосты, туннели, простые и сложные городские развязки. Составление учебной легенды для движения в городских условиях. Определение расстояния между позициями. Графическое изображение перекрестков. Выбор характерных привязок. Привлечение дополнительной (уточняющей) информации. Движение по заданному маршруту (деловая игра).

3.3.3. Скоростная стенограмма

Самостоятельная работа

Информационная структура скоростной стенограммы. Основная информация: судейские знаки, элементы (расстояния, повороты, неровности), ориентиры (реальные, приборные), предупреждения. Дополнительная

информация: по профилю, по покрытию, по ширине, по скорости, по направлению, по расстоянию. Вспомогательная информация: обозначение связи между элементами, правописание, дикция. Изучение терминологического состава скоростных стенограмм. Классификация поворотов: 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Обозначение сложных и опасных поворотов. Разновидности неровностей: трамплины, гребенка, колея, уступы, выступы, ямы, канавы, бугры. Направление объезда. Уклоны, подъемы, спуски. Расстояния до элемента. Обозначение ширины. Особенности дорожных условий: асфальт, щебень, макадан. Обозначение связи между элементами. Способы прохождения поворотов: снаружи, внутри, резать.

Запись и скорочтение учебной стенограммы. Четкое выговаривание терминов. Модулирование голосом сложных и опасных элементов. Дробление непрерывной информации на двигательные связки. Сопровождение информации повторами элементов и связок. Выведение из диктования дополнительных штурманских ориентиров. Расширение поля зрения для охвата 2-3 строк информации.

3.3.4. Работа со штурманскими приборами

Самостоятельная работа

Основные штурманские приборы и их характеристика. Твинмастер, терратрип, бортовой компьютер, спидпилот, навигационные устройства. Обеспечение оптимального информационного баланса. Передача, прием и переработка экспресс-информации. Точность измерения расстояний. Определение средней скорости движения. Контроль за режимом движения. Возможность получения одновременной информации на двух или трех дисплеях. Установка калибровочных коэффициентов. Особенности работы спутниковой навигации (GPS, ГЛОНАС). Осреднение местоположения. Система для определения координат по карте.

Движение по заданному маршруту с контролем дистанции одометром серийного транспортного средства. Контроль заданного графика движения с

помощью секундомера.

Выполнение контрольного упражнения на регулярность движения в условиях городского движения.

Раздел 4. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации

Тема 4.1. Предсезонная подготовка

Самостоятельная работа

Особенности структуры предсезонной подготовки гонщиков высшей квалификации, спортивных экипажей, профессиональных команд. УТС по ОФП и СФП в условиях среднегорья. Механизмы акклиматизации. Микроциклы: втягивающий, ударный, разгрузочный. Средства подготовки: горные лыжи, плавание, спортивные игры, ОРУ. Ездовой УТС на стационарных трассах или на временных СУ. Микроциклы: вкатывание, технический, скоростной, контрольный. Средства подготовки: мобилизационные упражнения по технике и тактике старта, разгона, торможения, прохождения поворотов; прохождение отдельных элементов и связок соревновательных трасс. Тестирование боевых транспортных средств. Контрольное прохождение СУ.

Характеристика форм, средств и методов предсезонной подготовки спортсменов высшей квалификации. Особенности применения средств ОФП. Подбор видов и способов индивидуальной подготовки. Групповая подготовка на УТС. Проведение тестирования ОФП и СФП.

Особенности зимней предсезонной подготовки гонщиков. Особенности предсезонной и межсезонной, индивидуальной и общей физической подготовки гонщиков высшей квалификации. Опыт пилотов Формулы-1 и призеров чемпионатов Европы и мира в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Применение атлетической гимнастики, силовых тренажерных устройств, средств реабилитации,

фармакологии.

Адаптация к скользкой дороге. Комплекс специальных подготовительных упражнений: квадрат, треугольник, развороты на 180 и 360 градусов передним и задним ходом, скоростной эллипс, круг в управляемом заносе, экстренный объезд препятствий, торможение ступенчатое комбинированное, торможение боковым соскальзыванием, скоростное прохождение поворотов. "Танцы" на автомобиле (трюковое скольжение и вращение).

Систематические занятия дополнительными видами спорта. Поддержание высокой работоспособности вегетативной системы средствами циклических видов спорта. Сохранение высокого потенциала нервной системы средствами спортивных игр.

Использование экстремальных видов подготовки: парашютный спорт, гидроциклы, снегоходы.

Участие в соревнованиях в смежных видах спорта: картинг, мотокросс, автокросс, трековые гонки.

Тема 4.2. Предсоревновательная подготовка

Практические занятия

Цель, задачи и методы предсоревновательной подготовки.

Методика подготовки спортивного транспортного средства к соревнованиям. Подготовка кузова, ходовой части, трансмиссии, двигателя. Приведение в соответствие с требованиями КиТТ и картой омологации конструкции, средств безопасности (каркас, ремни, сидения, средства пожаротушения, средства защиты узлов и агрегатов). Подбор шин, дисков колес, моделей покрышек в зависимости с характером покрытия соревновательных трасс. Подбор шин для различных метеоусловий. Предсоревновательная настройка бортового компьютера. Тестирование транспортного средства в скоростном режиме движения.

Методика предсоревновательной штурманской подготовки. Запись и проверка скоростных стенограмм. Обработка стенограмм (выделение

опасных элементов, уточнение связок, установка штурманских ориентиров и привязок, запись дополнительной цифровой информации для движения в тумане, пыли). Многократное скорочтение для запоминания текста. Запись дополнительной информации пилота после прохождения СУ. Идеомоторная тренировка пилота при просмотре видеоматериалов прохождения СУ.

Самостоятельная работа

Особенности трассовой подготовки в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта. Специфика гоночного "уикенда" в Ф-1. Проведение свободных тренировок и контрольных заездов. Специфика ознакомления с трассой в авторалли. Запись и проверка скоростных стенограмм, индивидуальное прохождение СУ, проведение контрольных тренировок. Предварительная подготовка на аналогичных трассах. Разработка тактического плана на соревнование. Подкрепление планируемого результата объемом и интенсивностью тренировочной работы. Индивидуализация скоростной работы. Преодоление "скоростного барьера".

Тема 4.3. Система тестирования в АиМС

Самостоятельная работа

Цель и задачи тестирования. Профессионально значимые качества. Информативность и надежность применяемых тестов, стандартизация измерительных процедур и условий проведения тестирования. Системный анализ результатов тестирования. Значение результатов тестирования в определении надежности водителя.

Знакомство с методиками тестирования. Обучение приемам использования тренажерного комплекса "Старт-99" для выполнения тестов на действия руками, ногами, взаимодействия верхних и нижних конечностей.

Обобщение и анализ данных тестирования. Использование различных математических моделей, учитывающих пол, возраст, вес, ростовые характеристики, для интерпретации данных.

Возможность применения результатов дополнительных тестов для

уточнения характеристик обследуемых водителей (спортсменов).

Овладение методикой тестирования. Овладение методикой регистрации ЧСС разными способами (пальпации, акустическим способом с использованием различных технических средств).

Протоколирование. Ведение результатов тестирований в память компьютера, адреса и маркировка информации. Анализ результатов проведенных исследований, методом математической статистики.

Разработка рекомендации для коррекции уровня профессиональной надежности.

Раздел 5. Особенности проведения чемпионатов мира, Европы и России в отдельных дисциплинах АиМС

Тема 5.1. Чемпионаты мира на автомобилях «Формулы 1»

Самостоятельная работа

Ф-1 как вершина мировой системы автомобильного спорта. География Ф-1 (страны-организаторы этапов чемпионата мира и гонок серии "Большой приз", основные трассы: Аделаида (Австрия), Монте-Карло (Монако), Херес (Испания), Сузука (Япония), Хунгароринг (Венгрия), Сильверстоун (Великобритания), Феррари (Италия), Монца (Италия), Спа (Бельгия), Хокенхайм (Германия), Индианополис (США), (Малайзия) и другие трассы. Кубок конструкторов и наиболее результативные команды: Феррари, Лотус, Бребхем, Тиррелл, Уильямс, Мак-Ларен, Бенеттон, Хонда, Порше, Мазерати, Альфа Ромео, Рено. Болиды Ф-1 и их влияние на техническую революцию в автомобильной промышленности. Внедрение новых технологий, композитных материалов, компьютерных управляющих систем. Выдающиеся гонщики и их спортивный путь в Ф-1 (Ален Прост, Айртон Сенна, Найджел Менсел, Джек Стюарт, Ники Лауда, Нельсон Пике, Стирлинг Мосс, Михаэль Шумахер, Мики Хакинен и др.). Перспективы развития Ф-1.

Особенности технического и тактического мастерства выдающихся пилотов Ф-1. Методика достижения максимального результата в квалификационных заездах (уменьшение прижимного эффекта для повышения максимальной скорости, облегчение болида за счет уменьшения запаса топлива, движение по кратчайшему пути за счет атаки бордюров, преодоление квалификационных кругов на критической скорости, применение сверхпозднего торможения, выбор времени прохождения с учетом максимального прогрева дорожного полотна и отсутствия траффика на трассе). Составление стратегического и тактического плана на гонку (количество пит-стопов, тип покрышек, характер настроек болида, место на стартовой решетке, способы борьбы с основными соперниками, способы передачи срочной и сверхсрочной информации, оперативная работа сервисной бригады при смене колес и дозаправке автомобиля).

Характеристика Ф-1 как элитного вида спорта. История развития. Перспективы. Основные стационарные трассы. Команды-участники. Выдающиеся пилоты. Болиды и "конюшни". Структура чемпионата мира. География. Экономика Ф-1. Спорт и бизнес. Конкуренция автомобильных концернов. Реклама. Ф-1 и ТВ.

Проведение анализа видеозаписей чемпионата мира в гонках Ф-1. Характер позиционной борьбы в квалификационных заездах. Тактика команд и отдельных спортсменов. Техника и тактика старта в гонках. Прохождение отдельных поворотов, скоростных связок, секторов трассы. Тактика пит-стопов и работа сервисных бригад. Применение тактических приемов при лидировании, преследовании, блокировании, обгонах. Характерные ошибки, приводящие к потере устойчивости и управляемости. Аварийные ситуации.

Тема 5.2. Кубок мира по ралли-рейдам

Практические занятия

Характеристика ралли-рейдов и отличия от классических ралли.

Регламент. Основные этапы Кубка мира: Париж-Дакар, Тунис,

Марокко, Баха-Испания, Баха-Португалия, Баха-Италия, Дубаи АЭ, Австралия, Аргентина, Мастер-ралли, Шелковый путь. Короткие рейды (баха) и многодневные (марафоны). 4 категории сложности. Типы участвующих автомобилей: Т-1 (стандартные 4x4), Т-2 (специально подготовленные), Т-3 (прототипы), Т-4 (грузовые). Конкурирующие модели автомобилей: Мицубиси, Ниссан, Тойота, Берлини, Ивеко, Мерседес, КАМАЗ. Основные модели мотоциклов: Хонда, Судзуки, Ямаха, КТМ. Выдающиеся зарубежные гонщики Ватанен А., Лартиг П., Петрансель С., Шлессер Ж., Фонтане Ж., Кинигартнер, Маньялди, Аркарон.

Самостоятельная работа

Достижения российских спортсменов Николаева В., Нарышкина М. (авто), Карякина А., (мото) и других гонщиков в личном и командном зачетах.

Раздел 6. Инновационные педагогические технологии в АиМС

Тема 6.1. Систематизация приемов технического и тактического мастерства для формирования эффективной модели обучения

Практические занятия

Система контраварийного обучения как способ борьбы с аварийностью. Новые подходы к реализации программы группового тренажерного обучения. Создание универсальных автодромов. Разработка насыщенных программ базовой подготовки для спортсменов и водителей всех категорий транспортных средств. Моделирование экстремальных условий и критических ситуаций. Радиообучение как способ отказа от копирования и метод индивидуализации группового обучения.

Самостоятельная работа

Принципы классификации: фиксация эффективных приемов ситуационного характера, раскрытие их назначения, анализ факторов, обуславливающих назначение, стандартизация приемов и вариативность

исполнения.

Ступени классификации: операции, приемы, способы и фазы выполнения. Зависимость приемов и способов от конкретных факторов: механизма воздействия, особенностей внешних условий движения.

Формирование предмета обучения как интегральной модели спортивной, прикладной или трудовой деятельности. Составление перечня начальных, базовых и специальных навыков контраварийного применения. Разработка специализированных программ для сотрудников спецподразделений, участвующих в антитеррористической деятельности, детей, инвалидов, спортсменов разного уровня подготовки.

Система тестовых заданий для объективной оценки уровня водительского мастерства. Обеспечение гарантированной безопасности учебного процесса средствами ТСО.

Тема 6.2. Перспективы развития нетрадиционных экстремальных дисциплин в АИМС («Мотофристайл», «Мотостантрайдинг», «Дрифтинг»)

Лекция

Мототриал - акробатика на земле, на воде, в воздухе. Шоу-программы в форме фристайла на мотоциклах, автомобилях, снегоходах. Трюковые элементы: сверхдальние прыжки, полеты, развороты и вращения в безопорной фазе (сальто, бочки, пируэты). Дрифтинг – скоростное передвижение на автомобиле с заносом, боковым скольжением.

Практические занятия

Мототриал в спортивной и прикладной сфере по преодолению сложных препятствий на грани возможностей человека и машины.

Самостоятельная работа

Стрит-рейсинг (городские гонки без правил) как негативное проявление опасного экстрима, противоречащего ПДД. Дрег-рейсинг как элемент начальной скоростной подготовки.

Тема 6.3. Организация и планирование локальных форм интенсивной переподготовки и повышения квалификации спортсменов, специалистов по АиМС

Самостоятельная работа

Рекомендации по составлению оргплана, учебного плана и программы учебно-тренировочного или учебно-методического сборов.

Определение цели и задач учебного процесса, способов реализации программного материала, педагогических технологий, контрольных заданий.

Самостоятельная работа

Анализ учебно-информационных видеоматериалов по подготовке студентов РГУФК, сотрудников ДПС ГИБДД, водителей боевых автомобилей ОДОН ВВ МВД РФ, спортсменов высшей квалификации, инвалидов.

Раздел 7. Педагогические технологии высшей школы водительского мастерства

Тема 7.1. Отличительные черты высшего мастерства

Самостоятельная работа

Последовательность формирования водительского мастерства (начальная подготовка, базовая подготовка, профессиональная подготовка, специализированная спортивная подготовка, подготовка по программам высшего мастерства, элитная подготовка выдающихся пилотов). Двигательный арсенал управляющих приемов начинающих водителей, непрофессиональных и профессиональных водителей, спортсменов разной квалификации.

Особенности защитных технологий и перенос опыта спортсменов высшей квалификации в практику контраварийного вождения ТС. Ранняя специализация в технических видах спорта на примере суперпилотов «Формулы – 1».

Профессиональное мастерство как интегральный показатель

деятельности водителей высшей квалификации и гонщиков. Оценка уровня спортивного мастерства в системе ЕВСК.

Тема 7.2. Техническое и тактическое мастерство водителей

Лекция

Анализ видеозаписей чемпионатов мира в автогонках «Формулы – 1», ралли, картинге, мотокроссе, спидвее. Особенности контактной и бесконтактной борьбы, способов построения безопасной траектории движения, приёмов управления в экстремальных условиях. Оценка результативности тактического плана и вариантов соперничества.

Практические занятия

Определение причин аварий и катастроф в ходе соревновательной деятельности. Детальное рассмотрение аварийных эпизодов и выявление причинно-следственной связи между проблемами обеспечения безопасности в системе «гонщик – автомобиль/мотоцикл – трасса – условия спортивной борьбы.»

Самостоятельная работа

Достижения российских спортсменов на международной арене в автомобильном спорте и мотоциклетном спорте. Спортивные достижения «Камаз-мастер», прикладное и экономическое значение достигнутых результатов. Выдающиеся зарубежные гонщики в скоростных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта (отличительные черты мастерства, динамика результатов, особенности управляющей деятельности, характеристика технических возможностей автомобилей/мотоциклов).

Тема 7.3. Школа картинга

Практические занятия

Ознакомление с компьютерной программой обучения управлению спортивными моделями картинга на симуляторе (компакт диск Russobit. – М 204/2002, автор программы – 12-кратный чемпион мира М. Шумахер).

Самостоятельная работа

Виртуальное прохождение трех зачетных трасс на симуляторе и выполнение контрольных заданий первого уровня водительского мастерства.

Тема 7.4. Школа ралли

Самостоятельная работа

Ознакомление с компьютерной программой обучения гонкам авторалли на симуляторе Thrustmaster (компакт диск SCI – Бука, 2004, автор программы – Richard Burns, а/м Peugeot 206 WRC).

Виртуальное прохождение гоночных трасс Чемпионата мира на симуляторе. Приобретение начальных навыков скоростного вождения полноприводного раллийного автомобиля.

Оценка собственных возможностей и координационных способностей.

Тема 7.5. Школа автомобильных кольцевых гонок (АКГ)

Самостоятельная работа

Компьютерные тренажеры-симуляторы и их прикладное значение. Приобщение молодежи к миру "Формулы-1" (трассы, болиды, траектории движения, соревнований).

Использование симуляторов пилотами АКГ как дополнительных тренировочных средств. Проведение официальных чемпионатов на симуляторах.

Ознакомление с компьютерной программой Need for speed – 5 (nfs-5) на автомобилях Porsche. Изучение особенностей гоночных трасс (режимы закрытый и открытый), три уровня мастерства (новичок, средний, эксперт).

Ознакомление с компьютерной программой обучения технике и тактике на болиде «Формулы 1», использование в учебном процессе компьютерного симулятора АСТ LABS (компакт диск Racing simulation – 3, Русс-бит-М, 2003).

Виртуальное прохождение гоночных трасс чемпионата мира на симуляторе. Приобретение начальных навыков управления болидом «Формулы 1». Построение сглаживающих траекторий. Стабилизация автомобиля при потере устойчивости и управляемости.

Раздел 8. Педагогическая система профессионально-прикладной подготовки

Тема 8.1. Концепция контраварийной подготовки

Самостоятельная работа

Традиционная система, рассчитанная на стандартные условия, должна быть дополнена разделом по контраварийной подготовке с универсальным арсеналом контраварийных действий.

Методология: - интегральное решение педагогических задач (теоретические, методические, технические компоненты);

- единство индивидуального и группового обучения с непосредственным контактом с преподавателем;
- проведение занятий на автодроме с ледяным покрытием;
- обучение в критических условиях при гарантированной безопасности;
- моделирование типичных критических ситуаций;
- применение кругового поточного обучения на сокращенных дистанциях для создания напряженного психологического фона;
- развитие творческих способностей для контраварийных действий.

Оценка мастерства методами тестирования и соревновательным методом. Анализ результатов тестирования методом математической статистики.

Тема 8.2. Методические особенности контраварийной подготовки

Самостоятельная работа

Обучение без инструктора в кабине (отказ от копирования); становление индивидуального стиля вождения; использование открытого

радиоканала для расширения объема оперативной информации (учиться на чужих ошибках); использование позитивных моментов из группового и индивидуального обучения; выбор индивидуальных средств преодоления критических ситуаций; использование соревновательного метода выполнения упражнений.

Фронтальное выполнение сложных элементов с целью углубленного погружения в процессе самообучения ("сам себе тренер"); оперативная оценка качества выполнения с предпочтительной положительной стимуляцией (преодоление "комплекса неполноценности"); применение средств педагогического комфорта (доброжелательность, подчеркнутый педагогический такт, уважительное отношение к обучаемому вне зависимости от качества выполнения упражнений).

Обеспечение гарантированной безопасности при групповом обучении на льду. Четкая регламентация действий обучаемых и педагогического персонала.

Требовательность и дисциплина. Технологическое обоснование всех опасных упражнений. Регламентация учебных заданий по степени риска. Использование сверхсрочной информации по радиоканалу, сигналов опасности и орг. указаний. Распределение нумерации позывных для учеников и персонала. Обеспечение зонной и персональной опеки.

Деление автодрома на зоны (рабочая, предстартовая, безопасности, демонстрации). Двойная подстраховка обучаемых при переходе границ зон. Понятие о ведущем преподавателе (общая безопасность) и преподавателях в рабочих зонах (частная безопасность при выполнении упражнений).

Организация безопасности: линейная (контроль дистанции), круговая (в зоне выполнения), тормозная (при выполнении скоростных упражнений), параллельная (при многопоточном обучении), встречная (при возможности пересечения траекторий движения), аварийная (при эвакуации застрявшего автомобиля). Организация общего канала связи (прямое управление, управление с обратной связью, согласованные действия, контроль,

демонстрация, эвакуация, срочная медицинская помощь).

Тема 8.3. Обучение приемам активной безопасности

Практические занятия

Анализ педагогической системы интенсивной контраварийной подготовки.

Обучение приемам прерывистого и ступенчатого торможения. Довести частоту тормозной импульсации до 4-5 имп./с. Освоить координацию тормозных усилий, исключая резонанс передней подвески. Изучить способы растормаживания при неожиданной блокировке колес. Исключить грубые ошибки в первом импульсе. Освоить корректирующее руление при энергичном торможении. Познакомиться с особенностями торможения на автомобилях, оборудованных системой ABS. Ознакомиться с технологией "газ-тормоз".

Обучение приемам разгона на скользкой дороге. Освоить управление педалью сцепления, исключая пробуксовку ведущих колес при трогании. Освоить координацию управления педалью акселератора для выполнения ступенчатого разгона (порционная дозировочная тяга с микропаузами для оценки разгонной динамики). Освоить технику разгона на снегу с дозированной пробуксовкой колес и получением разгонного эффекта в фазе кратковременного уменьшения тяги. Ознакомиться с технологией применения приема "фальстарт". Сформировать способности к прогнозу динамики маневра в сложных условиях (предотвращение столкновения, пересечение траекторий, уход от преследования).

Изучить приемы маневрирования на скользкой дороге. Научить определять начальную грань потери управляемости передних колес в повороте. Научиться соизмерять величину тяги с углом поворота колес. Познакомиться с приемами разворота автомобиля за счет включения – выключения стояночного тормоза. Изучить приемы, позволяющие преодолеть поворот по траектории многогранника (дробление дуги на

составляющие). Освоить технологию движения в повороте на грани бокового скольжения. Познать особенности управления автомобилем с разным типом привода.

Изучение приемов активной безопасности. Сформировать двигательные реакции на: занос малой амплитуды, глубокий занос, критический занос, ритмический занос. Освоить приемы стабилизации автомобиля при соскальзывании передней оси, боковом скольжении автомобиля, вращении.

Изучить приемы экстренного маневрирования. Экстренный объезд препятствия с применением управляемого заноса. Экстренный маневр с применением контрсмещения и контрзаноса. Экстренный маневр в сочетании с экстренным торможением. Развороты скольжением на 180° передним и задним ходом. Прохождение поворотов с упором боковой поверхности колеса и с зацепом внутренней частью покрышки.

Формирование чувства автомобиля. Чувство пробуксовки ведущих колес. Чувство блокировки при торможении. Чувство сноса передних колес. Чувство заноса разной амплитуды. Ощущение тяговой и тормозной динамики, избыточной и недостаточной поворачиваемости, бокового увода при резких маневрах.

Самостоятельная работа

Проведение комплекса подготовительных упражнений "квадрат" – поворот на 90° скольжением задних колес. "Треугольник" – поворот на 120° скольжением задних колес. Разворот на 180° в заносе. "Волчек" – разворот на 360-720°. "Полицейский" разворот вращением задним ходом на 180°.

Проведение комплекса основных упражнений. Демонстрация приемов: снос передней оси – выравнивание, занос – выравнивание, стабилизация при ритмическом заносе, критический занос – выравнивание. Стабилизация автомобиля при вращении.

Проведение комплекса дополнительных упражнений. "Восьмерки" – серия разворотов в заносе "Эллипс" – управление в заносе на дуге поворота.

"Круг" – управляемый занос. Разворот с ходу вращением на 360°.

Проведение контрольных упражнений. Экстренный объезд препятствия. Прохождение поворота в экстремальном режиме движения. Соревнование – гонка с преследованием на один круг.

Просмотр и анализ учебного фильма "Контраварийная подготовка гонщиков".

Тема 8.4. Методика совершенствования профессионального мастерства водителей категорий ТС «А», «В», «С», «D», «Е»

Самостоятельная работа

Проблемы совершенствования профессионального мастерства. Прикладной характер автомобильного и мотоциклетного спорта. Передача спортсменами профессиональных знаний, умений и навыков вождения водителям народного хозяйства и Вооруженных сил. Повышение безопасности дорожного движения за счет совершенствования уровня водительского мастерства.

Задачи подготовки. Структура и организация подготовки. Индивидуальное и групповое обучение. Начальное, промежуточное и конечное определение времени выполнения контрольных заданий. Система оценочных показателей.

Организация и техническое обеспечение занятий на автодроме. Индивидуальная и групповая подготовка водителей. Меры безопасности при проведении групповых занятий.

Виды подготовки. Структура основных комплексов базовой подготовки. Групповая подготовка для действий в транспортных потоках городского движения. Специальная контраварийная подготовка водителей категории "В", "С", "Д", "Е".

Конкурсы профессионального мастерства. Содержание. Организация. Практическая значимость. Хозрасчетные формы подготовки и переподготовки водительских кадров.

Раздел 9. Профессионально-прикладные формы в АиМС

Тема 9.1. Подготовка сотрудников спецслужб

Практические занятия

Особенности профессиональной деятельности сотрудников спецслужб. Служебные обязанности. Система отбора. Требования к совершенствованию мастерства. Формы, средства и методы подготовки. Объективная и субъективная оценки водительского мастерства.

Самостоятельная работа

Изучение учебных планов и программ по повышению квалификации и переподготовки сотрудников спецслужб и спецподразделений, разработанных кафедрой ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). Ознакомление с научными отчетами специализации ТиМ автомобильного и мотоциклетного спорта.

Учебно-информационные видеофильмы 9 Управления КГБ СССР, ГЦОЛИФК и НИИАТ. Специальная подготовка водителей (лимузины, охрана, сопровождение), специальная подготовка мотоциклистов «Почетный эскорт» (часть 1 – летняя, часть 2 – зимняя).

Тема 9.2. Особенности подготовки сотрудников спецподразделений ДПС (авто/мото)

Самостоятельная работа

Комплекс общеразвивающих упражнений специальной направленности на неподвижном мотоцикле-тренажере. Разновидности посадки и стойки (передняя, средняя, задняя, с боковым смещением таза, амазонка, обратная посадка). Наклоны и повороты туловища, сгибание и разгибание конечностей, рывки руками, махи и перемахи ногами. Упражнения на координацию. Упражнения по самостраховке. Упражнения по созданию полного контакта с мотоциклом. Баланс на неподвижном мотоцикле в положении сидя на сидении и стоя на подножках.

Видеоконплекс специальной физической подготовки на мотоцикле в движении. Смена стоек и посадок. Движение в стойке на одной ноге, в амазонке, на коленях, лежа на сидении, верхом на баке, «без рук» (руки в стороны, руки за голову). Отработка профессиональных жестов полицейских (внимание – рука вверх, торможение потока справа, слева, сзади). Баланс на мотоцикле в упражнениях «медленная езда».

Видеоконплекс строевой подготовки группы мотоциклистов (4, 6, 8, 12, 24 чел.). Движение в колоннах по одному, по два, по три, по четыре. Звеньевой строй. Клин. Уступ вправо, влево. Перестроения через середину, через центр, по диагонали. Разведение и сведение колонн, смена интервалов и дистанций. Встречное движение, скрещивания, слияние и дробление группы. Движение в обход (по кругу), противходом, змейкой, остановка в линию, колонну, уступом.

Видеоконплекс групповых упражнений для совершенствования профессионального мастерства сотрудников ДПС (мото). Змейка линейная, смещенная, асимметричная (отработка технологий: «загрузка-поворот-тяга», способов наклона корпуса и мотоцикла в поворотах разной крутизны и разного коэффициента сцепления, критического наклона, способов руления и дросселирования). Разгон-торможение (интенсивный, форсированный, с отдельным и комбинированным торможением). Развороты вкатыванием и скольжением. «Волчек» – разворот вращением на 360° и 720°. Синхронные маневры.

Программы подготовки зачетных практических занятий групп автомобилистов и мотоциклистов по разделу высшего водительского мастерства. Проведение показательных выступлений на смотрах, праздниках, массовых соревнованиях. Сценарный план выступлений. Композиция перестроений. Логика выступления: экспозиция, завязка, развитие действия, финал. Продолжительность упражнений (эпизодов), темы, контрастность действий, монтаж (соединение элементов в смысловую цепочку). Скоростная

смена разметки.

Особенности подготовки «пилотажных групп» высшего мастерства. Демонстрация трюковых элементов. Логика скоростного движения на ограниченных площадях. Система самостраховки.

Учебно-информационные видеофильмы кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК) «Контраварийная подготовка подразделений сопровождения ДПС и «Специальная подготовка мотоциклистов ДПС УГИБДД ГУВД МО».

Разработка методического обеспечения проведения УТС сотрудников ДПС ГИБДД.

Составление организационного плана подготовительных мероприятий (проект приказа, список участников и должностных лиц, расписание занятий, учебный план, планы-конспекты занятий, зачетные требования, программа зачетного занятия).

Тема 9.3. Подготовка водителей боевых автомобилей МО И ВВ

Самостоятельная работа

Изучение учебных планов и программ подготовки сотрудников спецподразделений на автомобилях «Урал» и «БТР-80». Ознакомление с научными отчетами кафедры.

Видеосюжет учебного курса для подготовки отряда специального назначения «Витязь» на автомобилях «Урал» и «БТР-80». Особенности подготовки: теоретический курс по управлению автомобилем в условиях, приближающихся к боевым действиям, курс по разделам тренажерного обучения скоростного и силового руления, курс автодромной подготовки контраварийной направленности, курс группового взаимодействия, курс боевой слаженности подразделения.

Тема 9.4. Реабилитация водителей инвалидов

Самостоятельная работа

Анализ видеоматериалов по подготовке водителей-инвалидов. Подбор конкретных средств обучения применительно к характеру травм или увечий. Особенности психологической реабилитации. Дополнительные средства реабилитации (тренажеры, фиксирующие устройства, компенсационные механизмы).

Самостоятельная работа

Ознакомление с передовым опытом НОУ «НМУ ЦВВМ», фонда реабилитации инвалидов и автоклуба "Рось" по профессиональной реабилитации водителей-инвалидов. Педагогические подходы. Средства и методы подготовки. Организация индивидуального и группового обучения.

Тема 9.5. Подготовка трактористов агролицеев

Самостоятельная работа

Изучение инновационной программы, разработанной на кафедре ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Просмотр видеоматериалов по теме занятия. Реализация нового подхода в подготовке выпускников агролицеев для дальнейшего прохождения воинской службы в качестве водителей боевых автомобилей.

Тема 9.6. Подготовка педагогических кадров по контраварийной подготовке

Самостоятельная работа

Опыт кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности, специализации ТиМ автомобильного и мотоциклетного спорта, Научно-методического учебного центра высшего водительского

мастерства в подготовке педагогических кадров для регионов России.

Программы подготовки. Формы, средства и методы подготовки. Изучение педагогических технологий обучения на автомобилях с разным типом привода.

Особенности работы с сотрудниками спецслужб, профессиональными водителями, сотрудниками инофирм. Требования к эрудиции педагога, владению педагогическим мастерством, мастерством управления автомобилем. Узкая специализация в отдельных разделах контраварийного обучения. Владение компьютерными технологиями и ТСО. Экстремальное обучение и обеспечение гарантированной безопасности. Система стажировки.

Система профессиональной подготовки водителей. Цель. Задачи. Учебный план. Программа. Условия проведения. Контингент обучаемых. Требования к автодромам и учебным площадкам. Разметочное оборудование. ТСО. Средства обеспечения безопасности.

Педагогические концепции построения учебных программ. Структура комплексов учебных упражнений. Формы и методы проведения индивидуальных и групповых занятий. Система оценки мастерства.

Раздел 10. НИР и УИРС

Тема 10.1. Научно-методические проблемы в автомобильном и мотоциклетном спорте

Самостоятельная работа

Методология оптимизации построения траектории движения по спортивной трассе. Изучение и анализ внешней структуры действий лучших гонщиков при управлении спортивным транспортным средством. Современные подходы к организации и проведению учебно-тренировочной работы. Контроль уровня спортивно-технического мастерства.

Тема 10.2. Планирование педагогического эксперимента

Самостоятельная работа

Методика проведения эксперимента. Выбор валидных характеристик. Представительность выборки. Равенство прочих условий в экспериментальной и контрольной группах.

Математические модели для оценки достоверности различий.

Тема 10.3. Методология проведения эксперимента в автомобильном и мотоциклетном спорте

Практические занятия

Определение предмета и объекта исследования. Подбор методов исследования, овладение их применением. Разработка протокола предстоящих исследований. Планирование и разработка графика проведения контрольных замеров.

Самостоятельная работа

Формирование подхода к планированию и написанию главы выпускной квалификационной работы "Методы исследования".

Тема 10.4. Проведение анализа литературных источников

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников, относящихся по тематике к подготовке водителей автомобиля, мотоцикла, квадроцикла, снегохода.

Просмотр научных и научно-популярных работ по подготовке автогонщиков, мотогонщиков, изданных в России и за рубежом.

XV. Примерный перечень вопросов для студентов к зачету по итогам пятого семестра ЗФО

1. Влияют ли морфологические особенности водителя (длина рук, ног, туловища) на характеристики посадки?
2. Какое положение головы водителя вы выберете при движении на высокой скорости или при низком коэффициенте сцепления?
3. При необходимости переключить последовательно несколько передач вниз или вверх, какие действия оптимальны?
4. При скоростном вращении рулевого колеса двумя руками, например, вправо, как распределяется роль рук?
5. При круговом вращении рулевого колеса одной рукой, где следует выполнить перехват?
6. При круговом вращении рулевого колеса на легковом автомобиле какой прием следует применить для перехвата?
7. Каким способом остановить вращающийся руль, который вырвало из рук при ударе передним колесом о препятствие?
8. Какие дополнительные меры следует применить, чтобы удержать при попадании одним колесом в грязь, снежный перемет, мягкую обочину, а также при разрыве покрышки или отсоединении рулевой тяги?
9. Как правильно удержать рулевое колесо при движении на высокой скорости?
2. При маневрировании задним ходом на легковом автомобиле, в какую сторону следует развернуть корпус?
3. При маневрировании задним ходом в развернутой посадке, какой способ руления следует применить?
4. Какой способ будет самым эффективным при экстренном торможении на скользкой дороге (МКПП)?
5. В каких ситуациях следует применять экстренное прерывистое торможение?

6. В каких ситуациях на скользкой дороге следует применить экстренное прерывистое торможение?
7. На каких типах автомобилей торможение левой ногой поможет улучшить управляемость в сложных условиях скользкой дороги?
8. Как ускорить время стартовой реакции при экстренном трогании на сигнал светофора (при переключении с красного сигнала на зеленый)?
9. Какая траектория прохождения поворота в скоростном режиме менее опасна?
10. Как поступить, когда не удастся полностью погасить скорость перед поворотом?
11. Чем отличается сложный поворот от простого?
12. Какие действия водителя провоцируют перерастания критической ситуации занос задней оси в ритмический занос?
13. Какие действия водителя уменьшат возможность возникновения заноса или серии ритмического раскачивания задней оси при экстренном торможении на скользкой дороге?
14. При движении в левом повороте автомобиль сброшен в правую обочину, накренился, и возникла угроза опрокидывания. Какие действия водителя будут оптимальны?
15. Какой тип автомобилей подвержен рысканью при скоростном движении задним ходом?
16. При выполнении скоростного разворота задним ходом (полицейский разворот) какие действия провоцируют опрокидывание автомобиля?

XVI. Примерный перечень вопросов экзамена по итогам шестого семестра ЗФО

1. Обучение технике прохождения поворотов. Плавный и резкий вход в поворот с загрузкой управляющих колес. Выведение на сглаживающую траекторию в фазах: подход, вход, срезание, выход. Поточное обучение в поворотах 5 и 6 категорий. Демонстрация способов прохождения вкатыванием и с заносом задней оси. Лидирование группы. Расстановка

разметки и ориентиров. Организация безопасности при скоростном прохождении поворотов.

2. Обучение приемам экстренного и аварийного торможения.
3. Трехуровневая структура: стандартные приемы (плавное торможение двигателем, интенсивные (импульсивные, «газ-тормоз», резкое). Экстремальные (боковым соскальзыванием, заносом, вращением, стояночным тормозом в повороте). Индивидуальное и групповое многопоточное выполнение. Применение ТСО (видеосъемка, радиосвязь). Доведение частоты импульсации на педали тормоза до 4-8 импульсов в сек.
4. Педагогические особенности группового обучения. Движение в колоннах, строях: уступ, клин, звенья, эскорт. Одновременные маневры с разворотом на 180°, на 360°. Поточное маневрирование за лидером. Остановка по команде в колонне автомобилей/мотоциклов. Проведение групповых показательных выступлений. Графическое изображение перестроений. Методика выполнения. Меры безопасности.
5. Обучение в экстремальных условиях. Проведение занятий на ледовом и скоростном автодромах, на опасных элементах учебных и соревновательных трасс. Последовательное усложнение заданий. Предварительное изучение контраварийных действий. Комплексы упражнений по стабилизации автомобиля/мотоцикла при потере устойчивости и управляемости. Скоростной режим как фактор регуляции уровня стресса. Меры обеспечения безопасности. Экстренная медицинская помощь.
6. Особенности контраварийного обучения. Обучение без инструктора (отказ от копирования). Использование радиоканала для срочной и сверхсрочной информации. Фронтальный, поточный и круговой метод обучения. Регламентация учебных заданий по степени риска. Тренажерная и автодромная подготовка. Обеспечение гарантированной безопасности. Зонная и персональная оценка обучаемых педагогическим

персоналом. Показ, лидирование, самостоятельное выполнение учебных заданий. Система контрольных упражнений.

7. Обучение приемам активной безопасности. Формирование двигательных реакций на однонаправленный занос и ритмический занос. Освоение приемов по стабилизации автомобиля при сносе передней оси, боковом скольжении, вращении. Изучение приемов интенсивного торможения. Формирование чувства потери устойчивости и управляемости. Комплекс подготовительных упражнений на льду.
8. Методика преподавания тренажерного курса. Последовательность обучения. Демонстрация приемов. Методы регулирования тренировочных нагрузок. Ступенчатое повышение скоростного режима. Оценка выполнения методами тестирования. Анализ типичных ошибок. ЧСС как индикатор нагрузки. Обучение приемам скоростного руления. Имитация контраварийных действий.
9. Особенности психологической подготовки. Регуляция психологической напряженности (предстартовых состояний, преодоление стресса, поддержание работоспособности в соревновательных условиях). Волевая подготовка (установка на количество и качество выполняемой работы, преодоление трудностей, достижение результата). Идеомоторная тренировка (запоминание трасс, мысленное воспроизведение управляющих действий). Совершенствование двигательных реакций. Преодоление «скоростного барьера». Прогнозирование критических ситуаций.
10. Основные виды подготовки гонщика: общая и специальная физическая, спортивно-техническая, тактическая, психологическая, теоретическая, инженерно-техническая, комплексная. Значимость каждого вида в общей структуре многолетней подготовки: на начальном этапе, на этапе спортивного совершенствования, системы высшего мастерства. Специфика инженерно-технической подготовки в достижении высоких спортивных результатов.

11. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Совокупность самостоятельных, не связанных этапов: макроциклы, мезоциклы, микроциклы, отдельные тренировочные дни и части тренировочных занятий. Особенности предсоревновательной подготовки и ее микроциклы: вкатывание (запоминание трассы), технический (отработка элементов и связок), скоростной (повышение максимальной скорости), контрольный (оценка функциональной кондиции пилота и качества подготовки автомобиля/мотоцикла).
12. Современная концепция тренировки в автомобильном и мотоциклетном спорте.
13. Методика формирования у гонщиков «чувства колес» (пробуксовка ведущих колес, блокировка при торможении, сила сцепления колес с дорогой).
14. Реализация основных принципов спортивной педагогики при подготовке гонщиков.
15. Методика обучения приемам импульсного торможения (прерывистое и ступенчатое).
16. Роль и место физических упражнений в процессе подготовки автогонщиков и мотогонщиков.
17. Формирование чувства сноса передних и заноса задних колес.
18. Значение вспомогательных и специально-подготовительных упражнений в формировании модели соревновательных действий.
19. Формы и методы обучения приемам активной безопасности гонщика.
20. Единство во времени разных сторон подготовки гонщиков: спортивной, технической, тактической и психологической.
21. Формирование у спортсменов «чувств» тяговой и тормозной динамики, избыточной и недостаточной поворачиваемости автомобиля, бокового увода при резких маневрах.
22. Характеристика метода строгой регламентации в подготовке автогонщиков.

23. Концепция контраварийной подготовки автогонщиков.
24. Существо и особенности применения соревновательного метода при подготовке автоспортсменов.
25. Методика обучения приемам маневрирования на скользкой дороге.
26. Сочетанное применение методов спортивной тренировки в подготовке автогонщиков.
27. Определение и характеристика зон безопасности на спортивных трассах.
28. Внутренировочные методы подготовки спортсменов в автомобильном и мотоциклетном спорте.
29. Характеристика «зоны относительной безопасности» в автомобильном и мотоциклетном спорте.
30. Учет суточной динамики работоспособности спортсменов при планировании нагрузки (циркадные ритмы).
31. Правила поведения гонщика на трассе, лицензирование спортивной деятельности в автомобильном и мотоциклетном спорте.
32. Характеристика «идеального» гонщика по уровню развития физических качеств.
33. Критерии и условия индивидуальной безопасности спортсменов в кольцевых гонках.
34. Структура и содержание многолетней подготовки гонщиков.
35. Существо понятий активная и пассивная безопасность гонщика.
36. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки авто- и мотогонщиков.
37. Виды и назначение спортивных лицензий.
38. Цель и задачи инженерно-технической подготовки гонщиков.
39. Основные параметры и содержание плана безопасности при проведении спортивных соревнований.
40. Особенности формирования специальных физических качеств гонщиков.
41. Формы и методы планирования учебно-тренировочной работы в автомобильном и мотоциклетном спорте.

42. Значение и необходимый уровень развития координационных способностей при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом.
43. Урочное и цикловое планирование учебно-тренировочного процесса.
44. Характеристика эффективности применения современных тренажеров для формирования способности к адекватным действиям в сложных ситуациях.
45. Требования к планированию учебно-тренировочного процесса в автоспорте.
46. Вариативность применения методов отдельного и комплексного выполнения отдельных элементов (старт и разгон, прохождение поворотов и других сложных участков).
47. Типовые программы для юношеских школ (начальная подготовка, базовый и продвинутый курс, спортивное совершенство).
48. Возможность непосредственного применения умений и навыков, полученных при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом, в интересах общества.
49. Спортивно-тренировочная и воспитательная работа в переходный период.
50. Особенности применения тренажеров для развития координационных способностей спортсменов.
51. Автомобильное и мотоциклетное многоборье как наиболее общественно значимые подвиды автоспорта.
52. Методика подготовки гонщиков скоростных видов автоспорта.
53. Особенности техники безопасности при проведении занятий в комплексных видах спорта, предусматривающих стрелковую подготовку.
54. Методы, организация и контроль учебно-тренировочной работы.
55. Автомобильный и мотоциклетный туризм как форма совершенствования мастерства и повышения культуры поведения водителей на дороге.
56. Особенности планирования учебно-тренировочной нагрузки для

спортсменов и команд высокой квалификации.

57. Организация дополнительных состязаний и культурного досуга участников туристических слетов.
58. Особенности работы физиологических систем организма при занятиях автомобильным и мотоциклетным спортом.
59. Организация и проведение конкурсов профессионального мастерства среди водителей транспортных средств.
60. Физиолого-психологический контроль функционального состояния организма гонщиков.
61. Прикладные формы автоспорта как основа для формирования гармонично развитого члена общества.

XVII. План-задание

по самостоятельной подготовке студентов третьего курса

Раздел подготовки	Содержание
1	2
1. Теоретическая	Сдать зачеты по темам: 1.1. Система профессиональной подготовки спортсменов высшей квалификации 1.2. Система профессионально-прикладной подготовки
2. Методическая	2.1. Подготовить методику исследования для ВКР 2.2. Изучить программу базовой контраварийной тренажерной подготовки
3. Научная	3.1. Провести математическую обработку экспериментальных данных 3.2. Составить литературный обзор по теме курсовой, дипломной работы
4. Спортивная	4.1. Участвовать в подготовках по программам ЦВВМ 4.2. Участвовать в подготовке спортивных трасс и площадок к соревнованиям и тренировкам 4.3. Выполнить квалификационные нормативы по самостоятельному ведению учебно-тренировочного процесса
5. Инженерно-техническая	5.1. Ознакомиться с технологическими процессами по подготовке спортивной техники на авто (мото) заводах, полигонах, спортивных лабораториях 5.2. Ознакомиться с конструктивными особенностями зарубежной спортивной техники
6. Морально-нравственная	6.1. Определиться с направлением и местом будущей самостоятельной работы по месту распределения

**XVIII. Структура и содержание дисциплины четвёртого года
заочной формы обучения (7-й и 8-й семестры)**

Общая трудоемкость – 7,5 з.е. или 270 ч.,

ауд. – 44 ч. (12 ч. - лек., 32 ч. - пр.), СРС – 217ч., экз. – 9 ч.

Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Итого	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Аудиторные занятия			СРС	Внеаудиторная работа		
			Лекции	Практические занятия	Экзамен				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Раздел 1. Управление развитием избранного вида спорта в Российской Федерации	7		2	14		104	171		
Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			2	2		10	19	Опрос	
Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России			-	-		5	10	Опрос	
Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в физической культуре и спорте			-	-		5	10	Опрос	
Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного			-	2		10	12	Опрос	

партнерства в сфере физической культуры и спорта								
Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития спортивной отрасли			-	2		10	12	Опрос
Тема 1.6. Экономические механизмы развития спортивной отрасли			-	-		10	10	Опрос
Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в спортивной отрасли			-	-		10	10	Опрос
Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений			-	2		10	12	Опрос
Тема 1.9. Управление развитием массового спорта			-	-		10	10	Опрос
Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли			-	-		10	10	Опрос
Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте			-	2		2	12	Семинар
Тема 1.12. Тенденции развития спортивной отрасли			-	2		2	12	Контрольная работа
Тема 1.13. Место и роль избранного вида спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России			-	2		5	12	Семинар
Тема 1.14. Программы развития избранного вида спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			-	-		5	10	Опрос
Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта			-	-		5	10	Реферат
Всего за 7 семестр			6	16		104	126	Зачёт
Раздел 2. Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта	7		4	6		48	58	
Тема 2.1. Классификация спортивных организаций			2	-		2	6	Опрос

Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций			-	-		2	4	Семинар
Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций			-	-		4	4	Опрос
Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка			2	2		4	8	Семинар
Тема 2.5. Планирование управления спортивной организацией			-	-		4	4	Опрос
Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации			-	-		4	4	Контрольная работа
Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций			-	-		4	4	Контрольная работа
Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации			-	-		4	4	Ролевая игра
Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций			-	-		4	4	Контрольная работа
Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях			-	-		4	4	Семинар
Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)			-	-		4	4	Семинар
Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций			-	2		4	4	Контрольная работа
Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации			-	-		4	4	Реферат
Раздел 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта	7		-	4		48	34	
Тема 3.1. Стандарты и качество оказания			-	-		6	6	Опрос

спортивно-оздоровительных услуг								
Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг			-	-		6	6	Контрольная работа
Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги			-	-		6	6	Контрольная работа
Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю			-	-		6	6	Контрольная работа
Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг			-	2		6	6	Контрольная работа
Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы			-	-		6	6	Семинар
Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе			2	2		6	10	Контрольная работа
Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг			-	2		6	8	Реферат
Раздел 4. Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта	7		-	6		64	70	
Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий			-	2		8	10	Опрос
Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов			-	-		8	8	Контрольная работа
Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований			-	-		8	8	Контрольная работа
Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий			-	2		8	10	Контрольная работа
Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий			-	-		8	8	Контрольная работа

Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации			-	-		8	8	Опрос
Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий			-	2		8	10	Контрольная работа
Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий			-	-		8	8	Реферат
Итого за 8 семестр			6	16	9	113	135	Экзамен
Итого часов за год			12	32	9	217	270	

XIX. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ЧЕТВЁРТЫЙ КУРС

Раздел 1. Управление развитием избранного вида спорта в Российской Федерации

Тема 1.1. Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне

Лекция

Государственные органы управления физической культурой и спортом в РФ. Совет при Президенте РФ по физической культуре и спорту.

Министерство спорта Российской Федерации.

Практические занятия

Профильные комитеты Государственной Думы и Федерального собрания, Общественной палаты.

Самостоятельная работа

Общественные органы управления физической культурой и спортом в Российской Федерации.

Экспертный совет при Правительстве РФ. Национальный Олимпийский комитет России. Общероссийские общественные организации (федерации, ассоциации) по видам спорта.

Тема 1.2. Стратегия и тактика государственной политики в сфере физической культуры и спорта в России

Самостоятельная работа

Стратегия развития физической культурой и спортом в РФ до 2020 года и ее основные положения.

Стратегические документы развития видов спорта в субъектах Российской Федерации.

Тема 1.3. Государственный, негосударственный (некоммерческий) и коммерческий секторы в физической культуре и спорте

Самостоятельная работа

Государственные организации, бюджетные и казенные учреждения.

Некоммерческие организации. Спортивные федерации и клубы.

Некоммерческие партнерства и ассоциации в спортивной отрасли.

Акционерные общества и индивидуальное предпринимательство в сфере спорта.

Тема 1.4. Развитие форм государственно-частного партнерства в сфере физической культуры и спорта

Практические занятия

Основные формы государственно-частного партнерства в области физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Взаимодействие государственного, общественного и коммерческого секторов в целях развития спорта.

Тема 1.5. Нормативно-правовое и законодательное обеспечение развития спортивной отрасли

Практические занятия

Федеральное законодательство в области физической культуры и спорта. ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

Самостоятельная работа

Избранные главы Трудового кодекса. ФЗ «Об общественных объединениях».

ФЗ «О некоммерческих организациях». Основные положения.

Тема 1.6. Экономические механизмы развития спортивной отрасли

Самостоятельная работа

Целевые программы развития. Налоговые льготы для предприятий спортивной отрасли. Целевая программа развития физической культуры и спорта в РФ и ее реализация.

Целевые программы развития физической культуры и спорта на региональном и местном уровне.

Тема 1.7. Сущность и особенности управленческой деятельности в спортивной отрасли

Самостоятельная работа

Понятия и принципы управленческой деятельности в спортивной отрасли.

Управление региональным отделением общероссийской общественной организации по избранному виду спорта.

Управление региональным отделением общероссийской общественной организации по избранному виду спорта в условиях наличия в стране двух и более общероссийских общественных организаций по избранному виду спорта.

Тема 1.8. Управление развитием спорта высших достижений

Практические занятия

Совершенствование подготовки спортсменов на этапах отбора, профессионализации и подготовки к ответственным соревнованиям.

Самостоятельная работа

Научно-методическое и медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов.

Управление спортивной подготовкой на этапе высшего спортивного мастерства.

Тема 1.9. Управление развитием массового спорта

Самостоятельная работа

Создание условий для занятий физической культурой и спортом в регионе.

Финансирование отрасли. Развитие инфраструктуры и строительство временных и постоянных спортивных сооружений для проведения соревнований по избранному виду спорта.

Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров.

Организация спортивно-массовых мероприятий.

Тема 1.10. Предпринимательство в спортивной отрасли

Самостоятельная работа

Основные организационно-правовые формы коммерческих организаций.

Коммерческая деятельность в спорте.

Программы развития малого предпринимательства в спортивной отрасли.

Основные направления деятельности в спортивной отрасли.

Тема 1.11. Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте

Практические занятия

Основные принципы программно-целевого планирования.

Самостоятельная работа

Примеры целевых программ развития видов спорта в регионах РФ.

Целевая программа развития спортивной организации.

Тема 1.12. Тенденции развития спортивной отрасли

Практические занятия

Циклы развития спортивной отрасли. Эволюция государственных органов управления спортивной отраслью. Рост финансирования спортивной отрасли.

Самостоятельная работа

Реализация целевых программ развития на федеральном, региональном и местном уровнях.

Тема 1.13. Место и роль избранного вида спорта в эволюционном развитии спортивной отрасли России

Практические занятия

Оценка количества занимающихся видом спорта и его популярности.

Самостоятельная работа

Перспективный расчет уровня развития вида спорта на период.

Тема 1.14. Программы развития избранного вида спорта на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне

Самостоятельная работа

Реальная оценка внешних и внутренних факторов развития вида спорта.

Разработка мер по развитию вида спорта на федеральном, региональном и местном уровнях.

Роль спортивной федерации в реализации целевых программ.

Тема 1.15. Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта

Самостоятельная работа

Основные направления прикладного применения навыков вида спорта.

Военно-спортивные и служебно-прикладные номинации.

Профессионально-прикладные дисциплины мотоциклетного спорта.

Мотоциклетное многоборье, авто ралли, рейды марафоны как инструмент подготовки высококлассных военных водителей для Вооруженных сил РФ, водителей для МЧС, МВД, ФСБ.

Раздел 2. Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта

Тема 2.1. Классификация спортивных организаций

Лекция

Спортивные секции, кружки, клубы, школы, другие общества и организации по автомобильному и мотоциклетному спорту, работающие в

стране под управлением общественных кадров.

Практические занятия

Автомобильные и мотоциклетные федерации, союзы, объединения, лиги, комиссии, комитеты и т.п.

Тема 2.2. Организационно-правовые формы спортивных организаций

Самостоятельная работа

Государственные, общественные и некоммерческие организации различных форм собственности.

Тема 2.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций

Практические занятия

Основные положения законодательства в отношении спортивных организаций.

Самостоятельная работа

Основные положения ФЗ «Об общественных организациях», ФЗ «Об акционерных обществах», ФЗ «Об автономных учреждениях».

Тема 2.4. Кадры спортивной организации их подготовка

Лекция

Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров для избранного вида спорта.

Практические занятия

ФЗ «Об образовании» и его применение в спортивной отрасли. Высшие учебные заведения России, занимающиеся подготовкой и переподготовкой кадров для автомобильного и мотоциклетного видов спорта.

Самостоятельная работа

Основные категории специалистов, их профессиональная характеристика и должностные обязанности.

Тема 2.5. Планирование в управлении спортивной организацией

Самостоятельная работа

Характеристика требований, предъявляемых к формулировке целей.

Планирование работы спортивной организации.

Тема 2.6. Технология подготовки и принятия управленческих решений в спортивной организации

Самостоятельная работа

Сбор и анализ информации. Консультации и анализ информации.

Формирование альтернатив.

Критерии наилучшего выбора из множества альтернатив. Подготовка управленческого решения. Реализация управленческого решения.

Тема 2.7. Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций

Самостоятельная работа

Финансовое и хозяйственное планирование на отчетный период.

Текущая финансово-хозяйственная деятельность спортивной организации.

Тема 2.8. Методы управления конфликтом в спортивной организации

Самостоятельная работа

Понятие и природа конфликта. Конфликтующие стороны и их характеристики.

Методы обнаружения конфликта и управления им.

Тема 2.9. Риск-менеджмент спортивных организаций

Самостоятельная работа

Понятие риска. Природа рисковых событий. Классификация рисков.

Меры предотвращения рисков.

Управление рисками в спортивных организациях.

Тема 2.10. Антикризисное управление в спортивных организациях

Самостоятельная работа

Понятие кризиса. Признаки кризиса на предприятии спортивной отрасли.

Оценка кризиса. Концепция антикризисного управления.

Тема 2.11. Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)

Практическая работа

Структура и функции спортивной организации в зависимости от организационно-правовой формы. Особенности деятельности государственных и муниципальных спортивных организаций.

Самостоятельная работа

Нормативно-правовое обеспечение деятельности ДЮСШ и СДЮСШОР.

Требования к педагогам при работе с детьми.

Тема 2.12. Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций

Практическая работа

Сущность и содержание маркетинга в спорте. Виды маркетинга в сфере физической культуры и спорта. Инструментарий маркетинга в сфере физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа

Реклама и PR в сфере физической культуры и спорта. Товарные знаки в спорте и спортивной индустрии. Управление спортивными брендами. Имидж как часть спортивного маркетинга. Поведение потребителей на рынке спортивных товаров и услуг. Сегментация и

позиционирование в спорте.

Тема 2.13. Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации

Самостоятельная работа

Полное, своевременное и результативное выполнение возложенных обязанностей и полномочий.

Соблюдение правил внутреннего распорядка и трудовой дисциплины, порядка обращения со служебной документацией в муниципалитете.

Обеспечение сохранности и поддержание в надлежащем состоянии закрепленного оборудования и имущества.

Соблюдение правил пожарной безопасности, производственной санитарии и техники безопасности.

Раздел 3. Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта

Тема 3.1. Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг

Самостоятельная работа

- обучение потребителей услуг рациональной технике двигательных действий, формирование умений, навыков и связанных с этим знаний, в избранной спортивной дисциплине;

- педагогическое воздействие, направленное на развитие и совершенствование двигательных способностей, соответствующих требованиям спортивной деятельности, в области которой ведется подготовка.

- педагогическое воздействие, направленное на компенсацию у потребителя услуг недостающих компонентов тактической, технической, физической и др. видов готовности к потреблению услуги;

- организацию комплексного контроля за уровнем разносторонней подготовленности и состоянием здоровья потребителя услуг;

- консультативную помощь по различным направлениям построения и содержания учебно-тренировочного процесса.

Тема 3.2. Допуск к занятиям и медицинское сопровождение оказания спортивно-оздоровительных услуг

Самостоятельная работа

Допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия.

Обеспечение медицинского обслуживания и безопасности участников. Возрастные и социальные категории и группы, составы команд, перечень требований по медицинскому допуску. Ограничения по здоровью в различных видах спорта.

Тема 3.3. Требования к специалистам, непосредственно оказывающим физкультурно-оздоровительной услуги

Самостоятельная работа

Лица, занимающиеся физкультурно-оздоровительной и спортивно-педагогической работой и имеющие установленную законодательством спортивную и профессиональную квалификацию.

Тема 3.4. Требования к помещениям и спортивному инвентарю

Самостоятельная работа

Требования безопасности и санитарии, предъявляемые к местам проведения занятий по физической культуре и спортивному инвентарю.

Санитарные правила и нормы (СанПиН 2.4.2.-1178-02).

Стандарты спортивного инвентаря.

Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

Требования к открытым спортивным площадкам.

Состояние охраны труда в спортивном зале. Наличие инструкций по охране труда. Наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале. Наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда, носилок и укомплектованность медицинской аптечки.

Тема 3.5. Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг

Практические занятия

Рынок спортивно – оздоровительных услуг и его основные характеристики.

Предпосылки формирования рынка спортивно-оздоровительных услуг.

Основные понятия фитнес-индустрии.

Самостоятельная работа

Рынок спортивно-оздоровительных услуг России: специфика, проблемы, тенденции. Разработка стратегии вывода новой организации на рынок спортивно оздоровительных услуг.

Тема 3.6. Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы

Самостоятельная работа

Зависимость формы и организации занятий и их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренера (инструктора).

Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое расписание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.

учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, их задачи и содержание.

Теоретические, практические, самостоятельные занятия. Педагогическая и организационная практика. Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание. Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.

План лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия, задание для самостоятельных занятий. План проведения наблюдений в соревнованиях.

Тема 3.7. Обеспечение безопасности занимающихся в учебно-тренировочном процессе

Лекция

Предупреждение травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении спортивных мероприятий.

Самостоятельная работа

Санитарные правила содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, и правила соревнований по видам спорта.

Тема 3.8. Ответственность руководителей и специалистов за безопасность качество оказания спортивно-оздоровительных услуг

Практические занятия

Руководство и непосредственная ответственность по проведению тренировок соревнований.

Самостоятельная работа

Несчастные случаи в спорте. Должностные инструкции и их соблюдение.

Статьи УК РФ «Халатность», «Причинение вреда здоровью по неосторожности».

Раздел 4. Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта

Тема 4.1. Классификация и условия проведения спортивных мероприятий

Практические занятия

Спортивные и оздоровительные мероприятия для участников турниров, кроссов, марафонов, турниров по спортивным играм; Спортивные праздники; Спортивно-зрелищные вечера и концерты; Встречи с выдающимися спортсменами.

Самостоятельная работа

Показательные выступления ведущих спортсменов и представителей спортивных учреждений. Учебно-тренировочные сборы (УТС).

Тема 4.2. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов

Самостоятельная работа

Цель, задачи и место проведения УТС. Положение об УТС. Организационные компоненты УТС. Составление сметы УТС. Составление итогового отчета.

Тема 4.3. Организация и проведение спортивных соревнований

Самостоятельная работа

Причины и обоснование проведения физкультурно-спортивного мероприятия - решение организатора спортивного мероприятия. Цели и задачи проведения физкультурного мероприятия.

Разработка и утверждение положения о спортивном мероприятии. Взаимодействие организаторов с государственными органами и СМИ.

Тема 4.4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Практические занятия

Цели и задачи проведения физкультурно-массового мероприятия.

Разработка и утверждение Программы спортивно-массового мероприятия.

Самостоятельная работа

План проведения спортивно-массового мероприятия.

Тема 4.5. Финансирование спортивных мероприятий

Самостоятельная работа

Бюджет спортивного мероприятия. Источники финансирования мероприятия. Методика работы со спонсорами. Стартовые взносы.

Расходы по организации, проведению и награждению.

Тема 4.6. Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации

Самостоятельная работа

План освещения спортивного мероприятия в СМИ. Взаимодействие с различными видами СМИ: газеты, журналы, телевидение, интернет.

Тема 4.7. Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий

Практические занятия

Составление плана безопасности мероприятия и его согласование. Медицинское сопровождение мероприятий. Действия организаторов при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях.

Самостоятельная работа

Взаимодействие организаторов с правоохранительными органами и обеспечение правопорядка. Страхование участников.

Тема 4.8. Ответственность организаторов спортивных мероприятий

Самостоятельная работа

Ответственность за причиненный вред участникам мероприятия.

Основные положения УК РФ, касающиеся причинения непредумышленного вреда здоровью и халатности.

**XX. Структура и содержание дисциплины пятого года заочной
формы обучения (9-й и 10-й семестры)**

Общая трудоемкость - 12 з.е. или 432 ч.

Ауд. – 44 ч. (12 ч. - лек., 32 ч. - пр.), СРС – 379ч., экз. – 9 ч.

Раздел 1. Организационно- управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование	7		2	12		86	100	
Тема 1.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта			-	4		15	19	Опрос
Тема 1.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта			-	-		15	15	Опрос
Тема 1.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)			2	2		10	14	Контрольная работа
Тема 1.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)			-	2		15	17	Реферат
Тема 1.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)			-	-		15	15	Опрос
Тема 1.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)			-	2		8	10	Ролевая игра
Тема 1.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)			-	2		8	10	Реферат
Раздел 2. Проектный менеджмент в избранном виде спорта	7		2	2		64	68	

Тема 2.1. Основы управления проектами в спортивной отрасли								Семинар
2.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте			2	2		15	19	
2.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте			-	-		15	15	
2.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте			-	-		15	15	
2.1.4. Стандарты управления проектами			-	-		15	15	
2.1.5. Жизненный цикл проекта			-	-		4	4	
Итого за 9-й семестр			6	16		158	180	Зачёт
Тема 2.2. Инициирование и обоснование проекта			4	16		85	105	Презентация общего плана проекта
2.2.1. Генерация идеи проекта			-	2		15	17	
2.2.2. Формирование целей проекта			-	2		-	2	
2.2.3. Разработка концепции проекта			2	2		10	14	
2.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта			-	2			2	
2.2.5. Техничко-экономическое обоснование проекта			-	2		10	12	
2.2.6. Критерии эффективности реализации проекта			-	4		10	14	
2.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта			2	2		10	14	
2.2.8. План реализации проекта			-	-		10	10	
2.2.9. Подготовка презентации и представление проекта			-	-		10	10	
2.2.10. Защита проекта			-	-		10	10	

Тема 2.3. Управление реализацией проекта			–	8		70	78	Презентация финансовой стоимости проекта
2.3.1. Управление расписанием проекта			-	4		20	24	
2.3.2. Управление стоимостью проекта			-	-		10	10	
2.3.3. Управление качеством проекта			-	4		10	14	
2.3.4. Управление рисками проекта			-	-		10	10	
2.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление			-	-		10	10	
2.3.6. Окончание проекта			-	-		5	5	
2.3.7. Оценка эффективности реализации проекта			-	-		5	5	Защита проекта
Экзамен					9			
Итого за 10 семестр			6	16	9	221	252	
Раздел 3. НИР и УИРС	8							
3.1. Подготовка выпускной квалификационной работы			6					
3.2. Предзащита ВКР на кафедре						4		Апробация ВКР
Итого за год			12	32	9	379	432	

XXI. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ, ПЯТЫЙ КУРС

Раздел 1. Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование

Тема 1.1. Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта

Практические занятия

Построение системы управления качеством профессионального образования в сфере физической культуры и спорта с учетом требований рынка труда.

Самостоятельная работа

Изучение запросов рынка труда. Мониторинг качества профессионального образования. Анализ содержания учебных программ. Анализ тенденций развития сферы физической культуры и спорта. Разработка моделей специалиста.

Тема 1.2. Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта

Самостоятельная работа

Компетентностная модель специалиста по физической культуре и спорту содержит:

- социально-личностную компетенцию (характеризует общегражданские качества взрослого человека, его культурный уровень и дееспособность);
- общенаучную компетенцию (профессионально ориентирована на все основные группы направлений подготовки; связана с решением познавательных задач, поиском нестандартных решений, определяет фундаментальность образования);

- общепрофессиональную компетенцию (обеспечивает готовность к решению общепрофессиональных задач - той их совокупности, которую должен уметь решать специалист с высшим образованием);
- специальную компетенцию (обеспечивают привязку подготовки специалиста к конкретным для данного направления объектам и предметам труда; предполагает овладение алгоритмами деятельности по моделированию, проектированию, научным исследованиям);
- экономическую и организационно-управленческую компетенцию (относятся к организации работы коллектива, планированию работы персонала и ресурсов, системе менеджмента качества).

Тема 1.3. Проектировочная компетенция (анализ, планирование, прогнозирование деятельности)

Лекция

Знания в области делопроизводства, основ организации физкультурно-спортивных мероприятий.

Практические занятия

Умения планировать деятельность (собственную, подчиненных, команды), планировать систему соревнований, выстраивать иерархию целей организации и определять необходимые для ее достижения ресурсы; оформлять управленческие решения в адекватной форме.

Самостоятельная работа

Навыки владения методами планирования деятельности организации, анализа состояния внешней и внутренней среды, проведения маркетинговых исследований.

Тема 1.4. Организаторская компетенция (организация, координирование, контроль деятельности)

Практические занятия

Знания в области теории научной организации труда, психологии подбора и

расстановки персонала.

Самостоятельная работа

Умения в области распределения производственных и непроизводственных ресурсов организации, делегирования полномочий, сбора и анализа информации о состоянии внутренней и внешней среды организации.

Навыки владения методами оптимизации труда и приемами контроля деятельности.

Тема 1.5. Конструктивная компетенция (разработка и принятие разнообразных управленческих решений)

Самостоятельная работа

Знания в области теории решений и способов подбора критериев оценки решений, владение технологией (алгоритмом) принятия управленческих решений, знаний и умений в области организации и регулирования спонсорских отношений, осведомленности о существующих в сфере управления физической культурой и спортом проблемах и способах их решения.

Умения по организации и руководству проведением соревнований, созданию позитивного имиджа спортсменам и организациям, разработке и обеспечению заключения контрактов о спортивной деятельности.

Навыки разработки управленческих решений, оценки их эффективности.

Тема 1.6. Мобилизационная компетенция (мотивация и стимулирование деятельности подчиненных)

Практические занятия

Знания в области стилей руководства, делового поведения, управления группой, теории мотивации, технологий управления командой.

Самостоятельная работа

Умения выбирать и применять адекватные, эффективные методы мотивации подчиненных. Навыки владения методами стимулирования деятельности и

мотивационного воздействия, приемами управления персоналом.

Тема 1.7. Коммуникативная компетенция (конструирование деловых взаимоотношений, организация связи с внешней средой)

Практические занятия

Знания в области психологии личности и группы, группового поведения, конфликтологии, социологии (теории общественных отношений).

Самостоятельная работа

Умения предвосхищать, констатировать и регулировать, разрешать межличностные конфликты, вести переговоры, устанавливать деловые контакты с внешними организациями, организовывать связи со СМИ.

Раздел 2. Проектный менеджмент в избранном виде спорта

Тема 2.1. Основы управления проектами в спортивной отрасли

2.1.1. Понятие и сущность проекта в спорте

Лекция

Современное состояние управления проектами в России. Понятие проекта, классификация проектов. Бизнес-процессы - отличительные особенности.

Практические занятия

Программы и проекты. Стандарты управления проектами. Проекты в сфере спорта.

Самостоятельная работа

Особенности проектов в области прикладных видов спорта и экстремальной деятельности. Знания и навыки менеджеров проекта.

2.1.2. Методическое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте

Самостоятельная работа

Фазы и жизненный цикл проекта. Проект - как механизм решения проблемы.

Выбор проблемы для инициации проектов. Логико-структурный подход (ЛСП). Анализ проблемного поля.

Анализ окружения проекта. Критерии отбора проектов. Управление рисками на стадии инициации: риск и доходность. Цели проекта (ЗМАКТ-анализ) и критерии успеха-неудач. Причины неуспешных проектов.

2.1.3. Нормативно-правовое обеспечение деятельности по управлению проектами в спорте

Самостоятельная работа

Документы проекта, Устав проекта. Содержание проекта.

2.1.4. Стандарты управления проектами

Самостоятельная работа

Международный стандарт управления проектами ISO 21500:2012.

Процедуры управления проектом по традиционной методологии.

Методология PMI, сформулированная в виде стандарта PMBOK.

2.1.5. Жизненный цикл проекта

Самостоятельная работа

Фазы и этапы развития проекта.

Тема 2.2. Иницирование и обоснование проекта

2.2.1. Генерация идеи проекта

Практические занятия

Выбор и инициация учебного проекта в области прикладных видов спорта.

Самостоятельная работа

Разработка Устава учебного проекта и содержания проекта.

2.2.2. Формирование целей проекта

Практические занятия

Анализ проблемы и формирование целей собственного проекта

2.2.3. Разработка концепции проекта

Лекция

От дерева проблем - к дереву работ; структуры проекта; иерархическая структура работ.

Практические занятия

Распределение работ между членами рабочей группы; матрица ответственности; календарный план; распределение ресурсов;

Самостоятельная работа

Последовательность работ типового учебного проекта. Диаграммы Ганта.

2.2.4. Анализ внешней и внутренней среды реализации проекта

Практические занятия

Определение среды проекта. Определение факторов способствующих и препятствующих реализации проекта.

2.2.5. Технико-экономическое обоснование проекта

Практические занятия

Ресурсы проекта. Оценка трудоемкости работ.

Самостоятельная работа

Принципы оптимизации по ресурсам. Бюджетирование проекта.

2.2.6. Критерии эффективности реализации проекта

Практические занятия

Уровень достижения целей проекта. Экономический критерий. Критерий сроков.

Самостоятельная работа

Интегральные критерии эффективности и успешности реализации проекта.

2.2.7. Источники финансирования и формы инвестирования проекта

Лекция

Финансирование из внутренних источников, из привлеченных средств, из заемных средств.

Практические занятия

Смешанное (комплексное, комбинированное) финансирование.

Самостоятельная работа

Реинвестирование прибыли.

2.2.8. План реализации проекта

Самостоятельная работа

Разработка иерархической структуры работ Календарного плана работ и матрицы ответственности собственного проекта.

2.2.9. Подготовка презентации и представление проекта

Практические занятия

Разработка презентации учебного проекта и рекламной компании учебного проекта.

2.2.10. Защита проекта

Самостоятельная работа

Порядок представления на защиту и процесс защиты проекта. Возвращение проекта на доработку. Критерии оценивания проекта. Презентация и защита собственных проектов.

Тема 2.3. Управление реализацией проекта

2.3.1. Управление расписанием проекта

Практические занятия

Проблемы реализации проектов. Технология ведения проекта. План коммуникаций. Разработка плана коммуникаций.

Самостоятельная работа

Роль и компетенции менеджера проекта.

2.3.2. Управление стоимостью проекта

Самостоятельная работа

Подготовка и проработка стоимостных решений по этапам и компонентам проекта.

2.3.3. Управление качеством проекта

Практические занятия

Критерии качества выполнения проекта. Управление качеством на базе стандартов ISO 9000-2000.

Самостоятельная работа

Надзор за качеством работ по проекту.

2.3.4. Управление рисками проекта

Самостоятельная работа

Анализ и идентификация рисков проекта. Бюджетные и временные риски.

2.3.5. Кризисные ситуации в процессе реализации проекта и их преодоление

Самостоятельная работа

Реализация рисков проекта. Основные разновидности кризисных ситуаций в процессе реализации проекта.

2.3.6. Окончание проекта

Самостоятельная работа

Подходы к мотивации участников. Маркетинг проекта: технологии

Презентации, разработка рекламной компании. Завершение проекта – анализ результатов.

2.3.7. Оценка эффективности реализации проекта

Самостоятельная работа

Критерии успеха-неудачи. Анализ эффективности выполненных работ. Составление отчета по проекту. Извлечение уроков.

XXII. Образовательные технологии

Формирующаяся педагогика компетенций, основываясь на традиционных видах учебной работы, предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, педагогические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Кроме этого в рамках учебной дисциплины предусмотрены встречи с представителями российских и зарубежных организаций, государственных и общественных учреждений, мастер-классы экспертов и специалистов. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, в целом в учебном процессе составит не менее 20% аудиторных занятий.

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия, рационально сочетающиеся в течение всего изучаемого курса.

На занятиях лекционного типа закладывают знания по разделам и темам учебного материала, формируют фундамент для его последующего самостоятельного усвоения и овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, контролируют самостоятельную работу студентов.

Практические занятия, включая семинарские, методические, лабораторные, учебную практику, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию автомобильного и мотоциклетного спорта в России как эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу соревновательной и тренировочной деятельности. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа занимают особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований, выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы. Аудиторную самостоятельную работу проводят, как правило, в форме отчетов-консультаций по каждому самостоятельно выполненному заданию на аудиторных занятиях (не более 10% аудиторного времени).

XXIII. Формы оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Виды контроля и отчетности студентов дифференцированы с таким расчетом, чтобы оценивать не столько степень механического запоминания учебного материала, сколько уровень его усвоения, понимания, осмысления и способности в итоге к практической реализации. Главной составной частью зачётно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету/экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Изучение курса завершается зачетами в каждом нечетном семестре (1, 3, 5, 7, 9) и сдачей экзаменов во всех четных семестрах (2, 4, 6, 8, 10), т.е. в конце каждого года обучения.

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

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

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

Набранные баллы	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
зачет/незачет	Незачёт	зачёт			
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используется балльная система контроля качества обучения.

Наряду с этим по изучаемой дисциплине студенты защищают курсовую работу в 6-м семестре и выпускную квалификационную работу при итоговой Государственной аттестации. Курсовую и выпускную квалификационную работы выполняют на актуальные в АиМС темы, они должны носить творческий, исследовательский, по возможности, экспериментальный характер.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента.

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- проведение контрольных занятий/тренировок;
- проведение контрольных испытаний;
- расчетно-графические работы
- компьютерное или письменное тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов в форме судейства соревнований;
- контроль этапов выполнения курсовой и выпускной квалификационной работы.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и может завершать изучение, как отдельной части дисциплины, так и ее разделов. Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных

профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля. Формами промежуточной аттестации являются – зачет, экзамен, курсовая работа, апробация ВКР.

Для определения уровня сформированности компетенций студента, прошедшего соответствующую подготовку, в настоящее время предлагаются новые методы. Наиболее распространенными из них являются - стандартизированные тесты с дополнительным творческим заданием, рейтинговая оценка и портфолио.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины, темы рефератов и курсовых работ указаны в восьмом разделе.

XXIV. Примерный перечень тем рефератов, курсовых и выпускных квалификационных работ

1. Рефераты

1. Требования к экипировки гонщиков в автомобильном и мотоциклетном спорте.
2. Техника преодоления неровностей.
3. Классификация приемов руления.
4. Техника скоростного прохождения поворотов.
5. Классификация экстремальных дисциплин в автомобильном и мотоциклетном спорте.
6. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
7. Структура автодромной подготовки.
8. Оборудование соревновательных трасс.
9. План безопасности в автомобильных гонках ралли.

2. Курсовые работы

1. История возникновения и развитие гонок ралли-рейдов.
2. История возникновения и развитие соревнований в избранном виде спорта.
3. Безопасность и профилактика травматизма в избранном виде спорта.
4. Спортивные кодексы федераций в избранном виде спорта.
5. Приемы групповой и индивидуальной тактики в избранном виде спорта.
6. Обучение элементам техники и тактики в избранном виде спорта.
7. Особенности техники и тактики вождения ТС в кроссовых дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
8. Педагогические особенности группового метода обучения.

3. Выпускные квалификационные работы

1. Аналитические
 - Эволюция автомобильного и мотоциклетного спорта.
 - Классификация приемов активной безопасности в автомобильном и мотоциклетном спорте.

- Инновационные педагогические технологии в системе контраварийной подготовки.
- Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы.
- Спортивная ранняя специализация в отдельных дисциплинах авто и мотоспорта.
- Перспективы развития экстремальных и прикладных дисциплин автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Обеспечение безопасности спортсменов и зрителей в скоростных видах автомобильного и мотоциклетного спорта.

2. Экспериментальные

- Динамика ЧСС в отдельных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Оценка спортивной кондиции гонщиков методами тестирования.
- Повышение психологической устойчивости к стрессу.
- Характеристика личностных качеств спортсменов.
- Повышение результативности гонщиков средствами тактической подготовки.
- Особенности морфологических признаков спортсменов в автомобильном и мотоциклетном спорте.
- Новые формы, средства и методы для повышения профессиональной надежности водителей силовых структур.

3. Методические

- Повышение эффективности предсезонной и предсоревновательной подготовки гонщиков.
- Систематизация средств и методов специальной физической подготовки в экстремальных дисциплинах автомобильного и мотоциклетного спорта.
- Формирование предмета и метода контраварийного обучения водителей.

- Профессионально-прикладная подготовка водителей категорий «А», «В», «С», «Д», «Е».
- Особенности развития скоростно-силовых качеств гонщиков.
- Применение БАД в системе соревновательной подготовки гонщиков высшей квалификации.

XXV. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Основная литература

Учебник

1. Цыганков Э. С. Высшая школа водительского мастерства: учебник для студентов вузов и профессионального образования водителей. – 2-е изд., перераб.и доп. / Э. С. Цыганков. – М.: ИКЦ Академкнига, 2008. – 400 с.: ил.

Учебные пособия

1. Ушаков С.В. Руководство для судей на трассе. – М., РАФ, 2009.
2. Франчук Д.Н. Управляемость карта: теория и практика /Д.Н. Франчук. – К. : ООО «Иван Федоров», 2007. – 320 с.; ил.
3. Цыганков Э.С. Школа профессионального мастерства военного водителя: учеб. – метод. пособие для дополнительного профессионального образования военных водителей. ООО «Альди-Принт» М., 2011

2. Дополнительная литература

1. Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 1 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1982.
2. Сингуринди Э. Г. Автомобильный спорт: Ч. 2 / Э. Г. Сингуринди. – М.: ДОСААФ, 1986.
3. Трофимец Ю. И. Мотокросс (подготовка гонщиков) / Ю. И. Трофимец. – М.: Патриот, 1990. – 142 с.
4. Автомобильный спорт: правила соревнований. – М., ДОССАФ, 1987.
5. Банников А.М. Управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации (на примере Краснодарского края)// Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 62-63.
6. Бариеников Е. М. Контраварийная тренажерная подготовка в автомобильном спорте: пособие для спортсменов и тренеров СТК ДОСААФ / Е. М. Бариеников, Э. С. Цыганков. – М.: ЦАМК ДОСААФ СССР, 1988.
7. Бариеников Е. М. Обучение техники скоростного руления в автомобильном спорте для самостоятельной подготовки студентов ГЦОЛИФКа / Е. М. Бариеников [и др.]. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.
8. Блеер А. Н. Защитное вождение автомобиля: (активная безопасность водителя): учеб. пособие для студентов по специальности 13.00.08 (теория и методика профессионального образования автоспортсменов и водителей) / А. Н. Блеер, Э. С. Цыганков. – М., 2003.
9. Боуш Р. Л. Особенности подготовки юных спортсменов в ДЮСТШ ДОСААФ по мотоциклетному спорту: метод. разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
10. Боуш Р. Л. Прогнозирование спортивных результатов в мотоциклетном спорте: метод. разработка ГЦОЛИФКа / Р. Л. Боуш. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.
11. Ваганов В.И., Пинт А.А. Езжу без аварий. – М.: «Патриот», 1991. – 191с., ил.

- 12.Всероссийские спортивные федерации: вчера, сегодня, завтра: Материалы пленарного заседания «круглого стола». – М., 2008. – 54 с.
- 13 Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М.: Кнорус, 2006.
- 14.Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
- 15.Градусов В. А. Общая физическая подготовка в тренировочном процессе мотокроссмана: метод. разработка для студентов спортивного факультета ГЦОЛИФКа / В. А. Градусов, А. М. Федоткин. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1985.
- 16.Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию. – Минск: НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.
- 17.Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: учебник для общеобразовательных учреждений / РМАТ – Туристский университет. – в 2-х томах. – М.: Советский спорт, 2002.
- 18.Коноплянко В.И., Рыжков С.В., Воробьев Ю.В. Основы управления автомобилем и безопасности движения. – М., ДОССАФ, 1989. – 224 с.: ил.
- 19.Кузьмичева Е.В., Зозуля С.Н., Золотов М.И. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
- 20.Мазур И. И., Шапиро В. Д., Ольдерогге Н. Г. Управление проектами. Издательство: Омега-Л, 2010 г.
- 21.Макарова Е.А. Профессиональный спорт: государство, менеджмент, право (футбол – бокс – теннис): монография / под общ. ред. д.э.н., проф. . академика РАЕН А.В. Орлова . – М.: Изд-во «Палеотип», 2007. – 236 с.
- 22.Маркетинг спорта / Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика: пер с англ. – М.: Альпина Паблишерз, 2010. – 706 с.
- 23.Муртазина Г.Х. Связи с общественностью в физической культуре, рекреации и спорте: метод. Казания/ Под ред. С.И. Росенко. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 54 с.
- 24.Огарко К. Н. Теоретические основы устойчивого и управляемого движения автомобиля: учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК /

- К. Н. Огарко, П. Г. Розанцев, Е. Б. Пахалуева. – М.: РГАФК, 1995.
25. Организация судейства соревнований по автомобильному спорту: общие принципы и методические рекомендации. – М., РАФ, 2010.
26. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
27. Побыванец В.С. Спортивный менеджмент: учеб. Пособие . – М.: Физическая культура, 2009. – 129 с.
28. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб пособие.–2-е изд., доп. и перераб.–М.: Советский спорт, 2010.– 264 с.
29. Руководство к Своду знаний по управлению проектами Третье издание (Руководство РМВОК) Американский нац. стандарт ANSI/PMI 99-001-2004
30. Рихтер Т. Картинг. – М.: Машиностроение, 1988. – 400 с.: ил.
31. Сабинин А.А. Автодромы и специальные трассы. – М., ДОССАФ, 1978. 160 с. с ил.
32. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - 2-е изд. стереотип. - М.: Советский спорт, 2005. - 256 с.
33. Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2008.
34. Томич М. Основы менеджмента в спорте. – М., 2005. – 352 с.
35. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / авт – сост.: Фетисов В.А.,
36. Фетисов В.А., Орлов А.В., Макарова Е.А. Государственное управление в спорте: учебное пособие. – М.: ГОУ ВПО «РЭА им. Г.В. Плеханова», 2010. – 108 с.
37. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка в автомобильном спорте: учеб. пособие для студентов базового, тренерского и заочного факультетов ГЦОЛИФКа / Э. С. Цыганков. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
38. Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных

- средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 1. Контраварийная подготовка водителей категории «Д» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1994.
- 39.Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 2. Контраварийная подготовка водителей категории «Е» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.
- 40.Цыганков Э. С. Контраварийная подготовка водителей автотранспортных средств: учеб.- метод. пособие РГАФК. – Ч. 3. Контраварийная подготовка водителей категории «В» / Э. С. Цыганков, Е. М. Бариеников. – М., 1995.
- 41.Шулик, Г.И. «Классификация дисциплин мотоциклетного спорта» - методические рекомендации по дисциплине ТиМ избранного вида спорта (автомобильный и мотоциклетный спорт) для студентов, обучающихся по направлению 034300.62 «Физическая культура» / Г.И. Шулик - М. : НРМФ, 2013. – 95 с.

3. Электронные учебные ресурсы

RICHARD BURNS., «RALLY» PC CD-ROM - раллийный симулятор. – Компания «BUKA ENTERTAINMENT», 2003.

1. Атлас автомобильных дорог с маршрутизатором и поддержкой GPS. – ООО «ФИРМА «ИНГИТ», 2005.

2. Самоучитель вождения по городу на мотоцикле. ООО «Комульти», Россия. 2005 г., ООО «Бизнессофт», Россия, 2005.

3. Самоучитель вождения по городу на легковом автомобиле. ООО «Комульти», Россия. 2005 г., ООО «Бизнессофт», Россия, 2005.

4. Контраварийная подготовка подразделений сопровождения ДПС ГИБДД [Информационно-методический фильм] / А. Н. Блеер, Э. С. Цыганков, А. Е. Зажмицкий. – М.: РГУФК, 2005.

5. Филатов С. И. Orbita – PS 1 Программа по психодиагностике / С. И. Филатов, М. А. Новоселов. – М., 2003.

6. Цыганков Э. С. Уроки профессора Цыганкова: управление заднеприводным автомобилем: электронное учеб. пособие (DVD) / Э. С. Цыганков, С. В. Пушкарев; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

7. Цыганков Э. С. Уроки профессора Цыганкова: твоя безопасность на дороге : электронное учеб. пособие (DVD): в 2 ч. / Э. С. Цыганков, С. В. Пушкарев; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

8. Цыганков Э. С. Заочные уроки профессора Цыганкова: электронное учеб. пособие (CD): в 2 ч. / Э. С. Цыганков, А. Холод ; НОУ «НМУ Центр высшего водительского мастерства». – М., 2005.

4. Интернет сайты

1. www.cvvm.ru – Негосударственное образовательное учреждение «Научно-методический центр Высшего водительского мастерства» НОУ НМУ ЦВВМ г. Москва.
2. www.Auto-classi.ru – ЦВВМ г. СПб.
3. www.bmvclub.ru – Школа водительского мастерства BMW.
4. www.traintech.ru – Научно-техническая литература.
5. www.disser.biz – Каталог диссертаций по педагогике.
6. www.iforeg.ru – Уроки профессора Цыганкова Э.С.
7. www.akkc.ru – Автомобильные Комплектующие Компоненты 8. www.avtosport.ru – Последние новости автоспорта, ф-1, ралли, картинг, 4x4. Обзоры трасс, команд отечественных и зарубежных чемпионатов.
8. www.auto.mosSPORT.ru – Автоспорт в Москве. Новости, результаты, календарь соревнований. Официальный сайт информационного портала Москомспорта.
9. www.autoracer.ru – Новости автоспорта, обзор автомобильных новинок, раздел тюнинг.
10. www.worldrally.ru – Чемпионат мира по ралли. Подробная история команд, последние новости с этапов мирового чемпионата. Календарь предстоящих этапов.
11. www.raf.su – Официальный сайт Российской Автомобильной Федерации.
12. www.rallyfan.ru – Большой FAQ по ралли, от любительского до спортивного. Статьи и книги о приемах и технике управления.
13. www.streetfire.net – Огромный видеоархив на автомобильную тематику.
14. www.motoxtreme.ru – Квадроциклы, аквабайки, снегоходы – каталог моделей. Новости и календарь соревнований.
15. www.motogonki.ru – Мир мотогонок, новости, календари соревнований. Шоссейно-кольцевые, эндуро, кросс, спидвей.
16. www.f-1.ru – История Ф-1. Последние новости, обзоры, статистика

чемпионата, схемы и описания трасс.

17. www.ngsa.ru – Официальный сайт Национальной Гоночной Серии АвтоВАЗ. Все о кубках: Lada, Kalina, Lada Revolution. Новости с трасс, календарь соревнований, характеристики автомобилей.

18. www.formularus.ru – «Формула Русь». Новости, технические характеристики автомобилей, стоимость и порядок участия в тестах и соревнованиях.

19. www.gokarting.ru – Картинг в России. История, устройство, типы картов. Картодромы в Москве и в регионах, школы картинга, соревнования. Техника и правила управления.

20. www.dragrace.ru – Российская Федерация Дрэгрейсинга. Авто и мото дрэг, правила, классы.

21. www.gokart.ru – Новости картинга и автоспорта. Обзоры картодромов Москвы. Школы картинга.

22. www.motoball.ru – Сайт мотобольной команды «Металлург». История мотобола в России и за рубежом. Правила, расписание и результаты игр.

23. www.offroad.ru – Внедорожное движение в России. Новости, календари соревнований, история соревнований, подготовка техники, полезные советы.

24. www.asport.ru – Сайт журнала автоспорт. Новости, тесты спортивных автомобилей, тюнинг.

25. www.sportline.ru – Экипировка для автоспорта и картинга, запчасти и комплектующие для подготовки спортивных автомобилей.

26. www.sprintrally.narod.ru – Любительские ралли-спринты (организаторы). Автомногоборье.

27. www.nrmf.ru – Официальный сайт Национальной Российской Мотоциклетной Федерации.

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Наличие транспортных средств для проведения практических занятий, специальных тренажерных устройств для отработки технических приемов, формирования умений и навыков. Разметочное оборудование и радиосвязь, секундомеры, сигнальные флаги. Видео-фото оборудование.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики танцевального спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта
(танцевальный спорт)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения *заочная/ускоренная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики танцевального спорта
Протокол № 16 от «13» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики танцевального спорта
Протокол № 23 от «26» апреля 2017 г.

Составитель:

К.п.н., доцент, зав. Кафедрой ТиМ ТС **Сингина Надежда Федоровна**

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) **«Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный спорт)»** является – обеспечение освоения учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" 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 «Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный спорт)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части 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 в области танцевального спорта.

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 спорта и др.

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 и (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения в танцевальном спорте; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требования стандартов спортивной подготовки в танцевальном спорте к проведению занятий с данным контингентом. 		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности. 		4
	<ul style="list-style-type: none"> – положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по танцевальному спорту. <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения в танцевальном спорте; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки 		6

	танцоров; – требования стандартов спортивной подготовки в танцевальном спорте к проведению занятий с данным контингентом.		
	<i>Уметь:</i> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.		6
	<i>Знать:</i> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; – требования стандартов спортивной подготовки в танцевальном спорте.		7
	<i>Уметь:</i> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.		7
	<i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами танца; – принципы построения занятий по танцам оздоровительной направленности.		1
ОПК-6	<i>Знать:</i> – факторы и причины травматизма, заболеваний.		8
	– функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в танцевальном спорте; – особенности протекания восстановления при занятиях танцевальным спортом.		8
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства,		8

	используемые после тренировочных нагрузок в видах многоборья; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в танцевальном спорте.		
	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе танцоров.		8
ОПК-8	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по танцевальному спорту; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам танцевального многоборья; – основные требования к оборудованию мест соревнований.		1
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по танцевальному спорту; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.		3
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.		3
ОПК-11	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в танцевальном спорте; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.		2
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.		1

	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы научного анализа и обработки результатов исследований. 		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта. 		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований. 		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности. 		6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы. 		8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. 		8
ПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 		1
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать на занятиях по танцевальному спорту знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности. 		1
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в танцевальном спорте с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в танцевальном спорте; 		1

	умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.		
ПК-9	<i>Знать:</i> - психологическую характеристику двигательной деятельности в танцевальном спорте.		4
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.		5
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.		5
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.		5
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям танцевальным спортом.		8
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям танцевальным спортом.		8
	<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям танцевальным спортом.		8
ПК-10	<i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.		6

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.</p>		
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в танцевальном спорте.</p>		3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по видам танцевального многоборья. 		3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам танцевального многоборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки танцоров. 		6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам танцевального многоборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства танцоров. 		7
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в танцевальном спорте; 		7
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальные технологии управления состоянием спортсмена. 		7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 		7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для танцевального спорта технологиями управления состоянием человека, 		7

	включая педагогический контроль и коррекцию.		
ПК-14	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в танцевальном спорте; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в танцевальном спорте.		5
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;		5
	<i>Уметь:</i> – в соответствии с особенностями вида многоборья демонстрировать технику движений двигательных действий.		5
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.		7
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.		7
ПК-26	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора экипировки.		1
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;		1
	– выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги.		4
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем.		1
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.		4

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования. 		4
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки. 		4
ПК-28	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ. 		2
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в танцевальном спорте с использованием апробированных методик. 		2
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в танцевальном спорте. 		2
ПК-30	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методологии исследовательской деятельности в танцевальном спорте. 		4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. 		6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности. 		8

4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный спорт)»

Ускоренное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 176 часов, самостоятельная работа студентов – 1480 часов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный спорт)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
I курс	Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)	2 сессия	6	16	194		
1.1	Раздел 1 Введение в дисциплину «Теория и методика танцевального спорта» (1 зачетная единица – 36 часов)		2	4	30		
1.2	Раздел 2 (1 зачетная единица – 36 часов) «Терминология в танцевальном спорте»		2	2	32		
1.3	Раздел 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Оздоровительная направленность танца»		2	2	32		
1.4	Раздел 4 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Основы техники европейских танцев»			2	16		

1.5	Раздел 5 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники латиноамериканских танцев»			2	34		
1.6	Раздел 6 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники акробатических упражнений»			2	34		
1.7	Раздел 7 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Основы техники упражнений хореографии»			2	16		
I курс	Всего: 288 часов (8 зачетных единиц)	3 сессия	6	16	257	9	
1.8	Раздел 8 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники европейских танцев»			2	70		
1.9	Раздел 9 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники латиноамериканских танцев»			2	70		
1.10	Раздел 10 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники акробатических упражнений»			2	70		
1.11	Раздел 11 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники упражнений хореографии»		2	2	68		
1.12	Раздел 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»					9	Экзамен
Всего за I курс: 504 часа (14 зачетных единиц)			12	32	451	9	
II курс	Всего: 212 часов (6 зачетных единиц)	5 сессия	6	12	194		
2.1.	Раздел 13 (2 зачетные единицы - 72 часа)		2	4	66		

	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в танцевальном спорте»						
2.2	Раздел 14 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Тренировочное занятие в танцевальном спорте»		2	4	66		
2.3	Раздел 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения элементам европейских танцев»		2	4	30		
2.4	Раздел 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методика обучения элементам латиноамериканских танцев»			4	32		
II курс	Всего: 220 часов (6 зачетных единиц)	6 сессия	6	20	185	9	
2.5	Раздел 17 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Программирование процесса обучения танцоров»		2	4	66		
2.6	Раздел 18 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Задачи и организация НИР и УИРСпо танцевальному спорту»		2	4	66		
2.7	Раздел 19 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методики исследования в танцевальном спорте»		2	6	28		
2.8	Раздел 20 (1 зачетная единица – 36 часов) «Организация и проведение соревнований»			6	30		
2.9	Раздел 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»					9	Экзамен
	Всего за II курс: 432 часа (12 зачетных единиц)		12	32	379	9	
III	Всего: 144 часа	8 сессия	6	16	122		

курс	(4 зачетные единицы)						
3.1	Раздел 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Применение технических средств в тренировке танцоров»		2	6	28		
3.2	Раздел 23 (1 зачетная единица - 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов танцоров»		2	6	28		
3.3	Раздел 24 (1 зачетная единица - 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в танцевальном спорте»		2	4	30		
III курс	Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)	9 сессия	6	16	185	9	
3.4	Раздел 25 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Виды подготовки танцоров»		2	6	66		
3.5	Раздел 26 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		2	4	66		
3.6	Раздел 27 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки танцоров»		2	4	30		
3.7	Раздел 28 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Подготовка курсовой работы»			2	70		
3.8	Раздел 29 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»					9	Экзамен
Всего за III курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			12	32	307	9	Экзамен
IV курс	Всего: 396 часов (11 зачетных единиц)	сессия В	12	32	343		
4.1	Раздел 30		2	2	32		

	(1 зачетная единица – 36 часов) «Музыкальное сопровождение в танцевальном спорте»						
4.2	Раздел 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по танцевальному спорту»		2	2	32		
4.3	Раздел 32 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Система восстановительных мероприятий после повышенных нагрузок»		2	2	68		
4.4	Раздел 33 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных танцоров»			2	70		
4.5	Раздел 34 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Управление подготовкой танцоров»			2	70		
4.6	Раздел 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Медико-биологическое обеспечение занятий танцевальным спортом»			2	34		
4.7	Раздел 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»		2	2	68		
4.8	Раздел 37 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»					9	Экзамен
Всего за IV курс: 396 часов (11 зачетных единиц)			12	32	343	9	
Всего за курс: 1692 часа (36 зачетных единиц)				176	1480	36	

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).

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения: - интенсивное выявление индивидуальных особенностей; - оперативное определение материала, требующего доработки; - стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль); - повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. **ВХОДНОЙ** – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. **РУБЕЖНЫЙ (ПЕРИОДИЧЕСКИЙ)** – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. **КУРСОВОЙ (ИТОГОВЫЙ)** – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

4. **КОНТРОЛЬ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ** – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

5. ТЕКУЩИЙ – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего

контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки "вопрос-ответ"; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной "летучке".

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование, конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация,

дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсах студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания, связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях, семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества, разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия, рационально сочетающиеся в течение всего изучаемого курса.

На занятиях лекционного типа закладывают знания по разделам и темам учебного материала, формируют фундамент для его последующего самостоятельного усвоения и овладения общекультурными и профессиональными компетенциями, контролируют самостоятельную работу студентов.

Практические занятия, включая семинарские, методические, лабораторные, учебную практику, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию фитнес-технологий в России и эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу соревновательной и тренировочной деятельности. На практических занятиях происходит углубление знаний и

формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение расчетно-графических работ, контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований, выполнение курсовой и выпускной квалификационной работы. Контроль самостоятельной работы осуществляют в форме отчетов по каждому самостоятельно выполненному заданию на консультациях и в процессе аудиторных занятий, отводя на это не более 10% аудиторного времени.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

I курса

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. Выявить уровень результатов выступления в видах танцевального многоборья и в комплексе у сильнейших танцоров России и мира, а также динамику его изменения.
4. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов, занимающихся танцевальным спортом.
5. Описать правила проведения первых соревнований по танцам.

6. Создание современного танцевального многоборья.
7. Расписать условия создания международной федерации танца (WDSF).
8. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся танцоров мира, СССР и России.
9. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся танцоров России и мира.
10. Составить хронологию изменения правил соревнований по танцам.
11. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира.
12. Законспектировать основные правила соревнований.
13. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения тренировок и соревнований по танцам.
14. Составить расписание занятий по танцам с учетом квалификации спортивных групп.
15. Оборудование мест для занятий акробатикой.
16. Составление графика легкоатлетического манежа для самостоятельных тренировочных занятий и согласовать их с куратором группы.
17. Основные принципы подбора инвентаря для ОРУ.
18. Подготовка мест и снарядов для проведения соревнований.
19. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по танцам.
20. Основные принципы подбора экипировки.
21. составить схему соединения и проанализировать ее.
22. Разработать схему действий танцоров на соревнованиях.
23. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность танцора.
24. Основные термины, используемые при судействе соревнований в танцевальном спорте.

25. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся танцевальным спортом.
26. Изучение конспектов тренировочных занятий по танцевальному спорту у личных тренеров.
27. Написание конспектов занятий по акробатике.
28. Проведение различных частей занятий по танцам.
29. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях по танцам.
30. Расписать режим дня танцоров.
31. Составление примерных конспектов занятий видами танца оздоровительной направленности.
32. Составление требований, предъявляемых к паркету.
33. Повторение основных позиций танца..
34. Описать особенности техники выдающихся танцоров страны и мира с выделением следующих элементов: техника движений; техника поворотов; элементы выразительности.
35. Выписать основные положения осанки танцоров.
36. Отметить наиболее распространенные ошибки танцоров в действиях.

Примерная тематика рефератов

1. Формирование танца как вида многоборья.
2. Изменения правил соревнований по танцевальному спорту.
3. Основы техники элементов на одном из видов многоборья.
4. Характеристика спортивных баз Университета на территории, которых проходят занятия.
5. Гигиенические требования к содержанию и эксплуатации снарядов.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по танцам.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по танцевальному спорту.

8. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и juniоров.
9. Танцевальный спорт в системе физического воспитания.
10. Сведения о танцорах.
11. Терминология соревновательных упражнений в танцевальном спорте.
12. Судейская терминология по видам многоборья.
13. Структура тренировочного занятия в видах многоборья.
14. Разностороннее развитие личности средствами танца.
15. Оздоровительный эффект от любительских занятий танцами.
16. Техника упражнений европейских танцев.
17. Техника упражнений латиноамериканских танцев.
18. Техника упражнений ансамблевого танцевания.
19. Особенности техники упражнений хореографии.
20. Особенности техники акробатических упражнений

Содержание экзаменационных требований

1. Характеристика танца как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение танца.
3. Место танца и его видов в массовых формах физической культуры и в программе неолимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием танцевальным спортом в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию танца. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по танцевальному спорту РФ: задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.
8. Управление развитием танца в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.

9. Возникновение танцевального спорта.
10. Этапы развития танцевального спорта в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по танцам в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных танцоров на чемпионатах мира.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты танца нашей страны.
14. Изменения в программе танца и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние танца в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Организация для проведения соревнований по танцам.
17. Организация проведения разминки перед соревнованием
18. Оборудование для проведения соревнований по танцевальному спорту.
19. Требования к местам проведения соревнований.
20. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по европейским танцам.
21. Требования к личному инвентарю для участия в соревнованиях по латиноамериканским танцам.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий.
23. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе танцоров.
24. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для занятий танцевальным спортом.
25. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в танцевальном спорте и в отдельных видах.
26. Классификация технических действий в танцевальном спорте.

27. Характеристика упражнений в видах многоборья.
28. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в танцевальном спорте и её видах.
29. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по танцам.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Санитарно-гигиенические нормы и требования к раздевалкам.
32. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в танцевальном спорте оборудованием и инвентарем.
33. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе танцоров.
34. Основные принципы подбора инвентаря для ОРУ.
35. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в танцевальном спорте оборудованием и инвентарем.
36. Санитарно-гигиенические нормы к душевым.
37. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по акробатике.
38. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе танцоров на занятиях.
39. Санитарно-гигиенические нормы и требования к хореографическому залу.
40. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для хореографии.
41. Основные элементы содержания занятий по танцевальному спорту.
42. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятиями видами танца и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.

43. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в танцевальном спорте.

44. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.

45. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.

46. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

47. Основы разностороннего развития занимающихся средствами танца.

48. Принципы построения занятий по танцам оздоровительной направленности.

49. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.

50. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий танцами на организм спортсменов.

51. Классификация акробатических упражнений.

52. Характеристика выполнения силовых статических движений.

53. Основы техники упражнений хореографии.

54. Техника выполнения построений и перестроений.

55. Основы техники упражнений европейских танцев.

56. Основы техники упражнений латиноамериканских танцев.

57. Особенности техники акробатических элементов.

58. Значение УИРС в подготовке бакалавров по танцам в ИФК.

59. Методология научной деятельности.

60. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в танцевальном спорте.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

II курса

1. Определение последовательности использования методов обучения упражнениям.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению элементам на видах многоборья.
3. Ознакомиться с работами ведущих ученых отрасли.
4. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
5. Написать примерную линейную программу обучения в одном из видов многоборья.
6. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
7. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении одного из видов многоборья.
8. Составление примерных программ обучения в видах многоборья.
9. Выписать из программы обучения ДЮСШ основные требования по физической, технической и спортивной подготовке для групп начальной подготовки.
10. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах ДЮСШ по танцевальному спорту.
11. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке танцоров и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
12. Придумать и описать несколько парных упражнений в акробатике.
13. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении некоторым упражнениям акробатики.
14. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих танцоров.

15. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.

16. Разработка и написание положения о соревнованиях по танцам.

17. Составление сметы на проведение соревнований по танцам.

18. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.

19. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по танцевальному спорту.

20. Обязанности организаторов и судей соревнований по отдельным видам многоборья.

21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.

22. Составить отчет о соревнованиях.

23. Написание учебного плана подготовки танцоров 1-го года обучения в группе начальной подготовки.

24. Составление учебного плана подготовки танцоров 2-го года обучения в группе начальной подготовки.

25. Подготовка учебного плана тренировки танцоров 3-го года обучения в группе начальной подготовки.

26. Написание конспекта занятия по ОФП.

27. Составление конспекта занятия по акробатике.

28. Описание тренажёрного зала и его назначение.

29. Разработка комплекса упражнений для работы на тренажере.

30. Составить годовой план график использования вспомогательных средств в танцевальном спорте на начальном этапе подготовки.

31. Провести самостоятельную тренировку.

32. Конспектирование методических разработок.

33. Описание конструкций и их назначения при занятиях танцами.

34. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у танцоров во время тренировки.

35. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов, занимающихся танцевальным спортом.

36. Содержание и формы воспитательной работы с юными танцорами.

37. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

38. Использование технических средств при подготовке в различных видах многоборья.

39. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в танцевальном спорте.

40. Требования, предъявляемые танцевальным спортом к личности спортсмена.

41. Характеристика основных методов исследования, используемых в танцевальном спорте.

Примерная тематика рефератов

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов, занимающихся танцевальным спортом.

2. Начальное обучение одному из элементов на виде многоборья.

3. Применение дидактических принципов при обучении в многоборье.

4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам многоборья от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.

5. Элементы программирования обучения в видах многоборья.

6. Положение о соревнованиях по танцевальному спорту.

7. Смета на проведение соревнований по танцам.

8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по ансамблевым танцам.

9. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по парным танцам.

10. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований у детей.
11. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по танцевальному спорту.
12. Состав главной судейской коллегии соревнований по танцевальному спорту и их функции.
13. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
14. Отчет о проведении соревнований.
15. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.

Содержание экзаменационных требований

1. Предмет и задачи обучения в танцевальном спорте.
2. Применение дидактических принципов при обучении в танцевальном спорте.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в танцевальном спорте.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам многоборья от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в видах многоборья.
7. Определение готовности к обучению видам многоборья: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в видах многоборья; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в видах многоборья.

11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.

12. Особенности программирования процесса обучения в видах многоборья.

13. Организационные основы спортивной школы.

14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.

15. Особенности проведения занятий по танцам.

16. Организация и проведение соревнований различного уровня.

17. Содержание положения о соревнованиях по танцевальному спорту.

18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по танцам.

19. Техника безопасности при проведении соревнований по танцам (европейские танцы).

20. Техника безопасности при проведении соревнований (латиноамериканские танцы).

21. Техника безопасности при проведении соревнований (дети).

22. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по танцам.

23. Главная судейская коллегия соревнований по танцевальному спорту и ее функции.

24. Организация и проведение соревнований по танцам (пары).

25. Организация и проведение соревнований по танцам (ансамбли).

26. Организация и проведение соревнований по танцам (дети).

27. Организация и проведение соревнований по СФП.

28. Сценарий открытия и закрытия соревнований.

29. Содержание отчета о соревнованиях.

30. Содержание и формы воспитательной работы с юными танцорами.

31. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

32. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

33. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по танцам в группах начальной подготовки.

34. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.

35. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.

36. Использование технических средств при подготовке в различных видах многоборья.

37. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося танцевальным спортом.

38. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в танцевальном спорте на организм спортсменов.

39. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).

40. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.

41. Проявление силы в видах многоборья.

42. Проявление быстроты в видах многоборья.

43. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.

44. Энергетическое обеспечение выносливости.

45. Проявление выносливости в видах многоборья.

46. Факторы, определяющие гибкость.

47. Измерение гибкости.

48. Активная и пассивная гибкость.

49. Проявление гибкости в видах многоборья.

50. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.

51. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.

52. Координационные способности в танцевальном спорте.

53. Ведущие ощущения и восприятия в видах многоборья: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.

54. Двигательные представления (идеомоторика) танцора.

55. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.

56. Характер мыслительных задач.

57. Эмоциональные процессы и состояния.

58. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.

59. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.

60. Виды и качественные особенности волевых усилий. Особенности процессов реагирования.

61. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.

62. Ориентирование в соревновательных ситуациях в танцевальном спорте.

63. Характеристика основных методов исследования, используемых в танцевальном спорте.

64. Особенности организации и проведения НИР в танцевальном спорте.

65. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.

66. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.

67. Применение апробированных методик проведения научных исследований в танцевальном спорте.

68. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.

69. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.

70. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов

III курса

1. Проведение ритм-блоков подготовительной части тренировочного занятия.

2. Составить композицию упражнения с музыкальным сопровождением.

3. Музыкальное сопровождение хореографии танцоров.

4. Музыкальное сопровождение в упражнениях у детей.

5. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.

6. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к видам многоборья.

7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в танцевальном спорте.

8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки танцоров.

9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки танцоров.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах ДЮСШ по танцам.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся танцами.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники элементов на видах многоборья.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в видах многоборья.
14. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по танцам.
15. Разработать комплекс, направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
16. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата танцора.
17. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
18. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
19. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе ДЮСШ по танцевальному спорту.
20. Определение соотношения средств физической и технической подготовки по годам этапа начальной специализации.
21. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.

22. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики танцоров в различном возрасте.

23. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.

24. Подготовка протоколов тестирования подготовленности танцоров по годам обучения на этапе начальной подготовки.

25. Подготовка протоколов тестирования танцоров при зачислении их в учебно-тренировочные группы.

26. Подготовка протоколов тестирования танцоров при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

27. Ознакомиться с разделами специальной литературы, касающихся специфики двигательной деятельности в танцевальном спорте.

28. Анализ дневников спортсменов для определения общего количества элементов. Определение интенсивности нагрузки по зонам мощности работы.

29. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп ДЮСШ по танцам.

30. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях.

31. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.

32. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся танцевальным спортом.

33. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.

34. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.

35. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.

36. Посетить тренировки юных танцоров по СФП.

Примерная тематика рефератов

1. Музыкальное сопровождение занятий.
2. Физические упражнения в видах танцевального многоборья.
3. Методы тренировки в видах танцевального многоборья.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в танцевальном спорте.
5. Средства и методы технической подготовки в видах танцевального многоборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение психологической подготовки в танцевальном спорте.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления в соревновании по танцам.
8. Содержание интеллектуальной подготовки танцоров.

Содержание экзаменационных требований

1. Значение музыкального сопровождения при проведении хореографии у танцоров.
2. Значение музыкального сопровождения при проведении хореографии в упражнениях.
3. Техническое мастерство в танцевальном спорте.
4. Специально-подготовительные упражнения в акробатике.
5. Упражнения общей и специальной физической подготовки, для совершенствования техники упражнений на коне, упражнения с применением тренажерных устройств.
6. Ходьба различными видами; упражнения для укрепления осанки, совершенствования телом.
7. Специально-подготовительные упражнения.
8. Силовые динамические упражнения различной интенсивности.

9. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники упражнений.

10. Особенности применения бега с различной интенсивностью и длительностью.

11. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки танцоров.

12. Характеристика и применение словесных методов в тренировке танцоров.

13. Специфика применения наглядных методов при обучении видам многоборья.

14. Методы овладения техникой упражнений на видах многоборья .

15. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.

16. Цели и задачи физической подготовки в танцевальном спорте.

17. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.

18. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в танцевальном спорте. Содержание и особенности физической подготовки в видах многоборья.

19. Роль и значение технической подготовки в видах многоборья для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.

20. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий видами танцевального многоборья.

21. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.

22. Особенности применения средств и методов технической подготовки в различных видах многоборья, применение технических средств и специальной аппаратуры.

23. Цель и задачи психологической подготовки в танцевальном спорте и её видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки .

24. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

25. Применение средств и методов психологической подготовки в видах многоборья.

26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в танцевальном спорте.

27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом специфики видов многоборья.

28. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.

29. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики танцевального спорта; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии танца в стране и мире.

30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

31. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.

32. Значение и виды соревнований в танцевальном спорте.

33. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах многоборья.

34. Характеристика тренировочных нагрузок в танцевальном спорте.

35. Основные пути отбора в танцевальном спорте.

36. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах ДЮСШ по танцам.

37. Значение и виды соревнований в танцевальном спорте.

38. Структура соревновательной деятельности в танцевальном спорте и его видах.

39. Характеристика тренировочных нагрузок в танцевальном спорте.

40. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах многоборья и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

41. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.

42. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.

43. Основные пути отбора в танцевальном спорте.

44. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.

45. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.

46. Определение предрасположенности к занятиям танцевальным спортом.

47. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям танцевальным спортом.

48. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.

49. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки танцоров.

50. Принципы и методы обучения в танцевальном спорте

51. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки танцоров.

52. Требования стандартов спортивной подготовки в танцевальном спорте к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.

53. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки танцоров.

54. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.

55. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам многоборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки танцоров.

56. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.

57. Логическое осмысление соревновательного упражнения: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).

58. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области танцевального спорта.

59. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования

60. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся

61. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

62. Значение музыкального сопровождения в танцевальном спорте.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов IV курса

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.
2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.
3. Планирование контрольных заданий и результатов по видам многоборья.
4. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.
5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования ДЮСШпо танцевальному спорту.
6. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
7. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
8. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.
9. Прогноз состава и выступления лучшей четверки мужской сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
10. Прогноз состава и выступления лучшей четверки женской сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
11. Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним.
12. Построение динамики результатов по отдельным видам многоборья за последние 4 года на чемпионатах России .
13. Выявление динамики результатов в многоборье за последние 4 года на чемпионатах России.

14. Изменения личных результатов четырех сильнейших танцоров России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира .

15. Динамика результатов в годичном цикле подготовки сильнейших спортсменов России, сравнение с динамикой трех предыдущих лет.

16. Ознакомление с режимом учебно-тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования ДЮСШ по танцевальному спорту.

17. Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки танцоров и составление 2 и 3-го года обучения группы спортивного совершенствования.

18. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по видам танцевального многоборья для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

19. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших танцоров.

20. На основе изучения специальной литературы по танцевальному спорту и видов спорта, имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по видам многоборья.

21. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

22. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по танцевальному спорту.

23. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по танцевальному спорту.

24. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.

25. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов, занимающихся танцевальным спортом.

26. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у танцоров.

27. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных танцоров.

28. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по танцевальному спорту.

29. Создание образа танцевального спорта как комплексного вида спорта.

30. Сделать презентацию новой спортивной базы по танцевальному спорту.

31. Посещение одной из ДЮСШ города Москвы или Подмосковья. Выписать количество групп ДЮСШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения ДЮСШ.

32. Беседа с руководством ДЮСШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы ДЮСШ и пропаганды занятий танцевальным спортом.

33. Интервьюирование тренеров ДЮСШ по количеству желающих заниматься танцевальным спортом и наполняемости групп ДЮСШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий танцевальным спортом.

34. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.

35. Составить описание одной из методик углеводного насыщения перед главным стартом сезона.

36. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями в различных соревновательных упражнениях танца.

37. Ознакомиться с основными подходами приема пищи при участии в многодневных соревнованиях.

38. Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.

39. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).

40. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.

41. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.

42. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).

43. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ.

44. Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.

Примерная тематика рефератов

1. Планирование подготовки в танцевальном спорте.
2. Прогнозирование спортивных результатов в танцевальном спорте и в отдельных его видах.
3. Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в танцевальном спорте.
5. Построение моделей соревновательной деятельности танцоров в многоборье.
6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по танцам.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по танцевальному спорту.
8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки танцоров.
9. Создание имиджа танцевального спорта.
10. Долгосрочное сбалансированное питание танцоров.

11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.

12. Питание во время соревнований по танцевальному спорту.

Тематика к написанию студентами контрольных работ

1. Особенности деятельности тренера по танцевальному спорту.

2. Специализация и методика работы тренера с различными контингентами танцоров.

3. Работа тренера на соревнованиях и при подготовке к ним.

4. Особенности работы с танцорами в период достижения спортивного мастерства.

5. Особенности работы с танцорами в период достижения спортивного мастерства.

6. Управление подготовкой танцоров в период достижения спортивного мастерства.

Содержание экзаменационных требований

1. Спортивная тренировка как процесс управления.

2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в танцевальном спорте.

3. Учет тренировочной нагрузки по видам танцевального многоборья.

4. Виды контроля за состоянием танцоров во время тренировок и соревнований.

5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.

6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.

7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.

8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.

9. Оперативное, текущее, этапное управление.

10. Применение актуальных для танцевального спорта технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.

11. Значение и задачи планирования подготовки в танцевальном спорте.

12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) танцоров старших разрядов.

14. Годовое планирование.

15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в танцевальном спорте с учетом их взаимовлияния.

16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.

17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.

18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.

19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.

20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в танцевальном спорте и в отдельных её видах.

21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в танцевальном спорте.

22. Динамика личных и командных результатов по танцевальному спорту и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.

25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

26. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах многоборья («ведущие», «отстающие» виды).

27. Принципы чередование ударных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.

28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

29. Требования стандарта спортивной подготовки в танцевальном спорте для этапа совершенствования спортивного мастерства.

30. Применение стрелковой подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

31. Особенности организации и проведения занятий акробатикой на этапе совершенствования спортивного мастерства.

32. Организация и проведение занятий по СФП у танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

33. Интеграция тренировочного процесса в хореографии с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.

34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам многоборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства .

35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в танцевальном спорте .

36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.

37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших танцоров России и мира.

38. Характеристика спортивной деятельности в видах многоборья. Требования к отдельным сторонам подготовки танцоров.

39. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами танца.

40. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в танцевальном спорте.

41. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки танцоров.

42. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

43. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.

44. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

45. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.

46. Основные положения применения восстановительных средств в танцевальном спорте.

47. Агитация и пропаганда

48. Рекреация танцоров.

49. Формирование мотивации к занятиям танцевальным спортом.

50. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям танцевальным спортом.

51. Умение формировать мотивацию к занятиям танцевальным спортом.

52. Структурные элементы общественного мнения.

53. Функции формирования общественного мнения о танцевальном спорте.

54. Создание имиджа танцевального спорта как олимпийского вида спорта.

55. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.

56. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

57. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.

58. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирования и представления обобщения и выводы.

59. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в танцевальном спорте.

60. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по танцевальному спорту.

Примерная тематика курсовых работ для студентов

1. Прогнозирование спортивных достижений в танцевальном спорте.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки танцоров.
3. Модели соревновательной деятельности в танцевальном спорте.
4. Методики повышения уровня подготовленности танцоров.
5. Модельные характеристики спортсмена.

6. Планирование тренировочных нагрузок в видах многоборья и их взаимовлияние.

7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по танцевальному спорту.

8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем танца.

9. Инновации в методике обучения видам многоборья.

10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе танцоров.

11. Система фармакологической поддержки танцоров в тренировочном процессе и соревнованиях.

12. Рационализация питания спортсменов, занимающихся танцевальным спортом.

13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся танцевальным спортом.

14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки танцоров.

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

а) Основная литература:

1. Говард, Г. Техника европейских танцев / Говард Гай. - М.: Артис, 2003. - 255 с.: ил.

2. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : [в 2 ч.]. Ч. 1: Румба, Самба / Лэрд Уолтер. - М.: Артис, 2003. - 179 с.: ил., табл.

2. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : [в 2 ч.]. Ч. 2: Пасодобль, Ча ча ча, Джайв / Лэрд Уолтер. - М.: Артис, 2003. - 242 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Организация и проведение музыкально-ритмической гимнастики в дошкольном образовательном учреждении в условиях реализации ФГОС дошкольного образования / М. Е. Снигур, Н. Н. Безноско, Е. Ю. Князева .— Сургут : РИО СурГПУ, 2014 .— 51 с. <https://rucont.ru/efd/314060>

2. Прописнова, Е.П. Основы музыкально-двигательного воспитания в процессе подготовки бакалавра физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 96 с. <https://rucont.ru/efd/229019>

3. Теория, методика и практика современной хореографии: учебно-методический комплекс / А.И. Кинова, А.Н. Бегунов .— Кемерово : КемГУКИ, 2014 .— 96 с. <https://rucont.ru/efd/295814>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Класс, включающий специализированное оборудование: персональный

компьютер с выходом в сеть Internet.

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

3. Танцевальный зал.

Заочная ускоренная формы обучения

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной и ускоренной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

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	Тестирование по темам: 1. История развития танца 2. Терминология в танцевальном спорте	10 10
3	Выступления на семинарских занятиях по теме: 1. Биомеханические основы техники упражнений	10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники элементов европейских танцев 2. Анализ техники выполнения упражнений латиноамериканских танцев 3. Оценка выступления танцоров (европейские танцы) 4. Оценка выступления танцоров	3 3 3 3

	(латиноамериканские танцы) 5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы 6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности 7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований	3 3 3 2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы техники упражнений (европейские танцы) 2. Основы техники упражнений (латиноамериканские танцы)	5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
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
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 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной ускоренной форм обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Проявления физических качеств в видах танцевального многоборья	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки танцоров 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов, занимающихся танцевальным спортом 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в	15 5 5

	сложившихся условиях соревнований по танцевальному спорту 4.Методология исследовательской деятельности в танцевальном спорте	5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения 2. Изучение элементов техники упражнений 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 4. Применение тренажеров в тренировочном процессе танцоров 5. Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке 6. Организация и проведение НИР	5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1.Роль технических средств в подготовке спортсменов, занимающихся танцевальным спортом 2.Общая характеристика основных физических качеств 3.Характеристика основных методов исследования, используемых в танцевальном спорте	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	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 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 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),
завершающихся экзаменом**

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной ускоренной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

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	Тестирование знаний по модулям: 1. Структура соревновательной деятельности	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Отбор в процессе многолетней подготовки юных танцоров 2. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации	5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок 3. Средства и методы отбора в танцевальном спорте	5 5 5

	4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся танцевальным спортом	5
	5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения	5
	6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в танцевальном спорте. 2. Характеристика тренировочных нагрузок в танцевальном спорте. 3. Основные пути отбора в танцевальном спорте.	5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	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 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 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной ускоренной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

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	5
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в танцевальном спорте	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов, занимающихся танцевальным спортом 2. Прогнозирование спортивных результатов и их значение в танцевальном спорте 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в танцевальном спорте.	5 5 5 5

4	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны 2. Прогнозирование спортивного результата в танцевальном спорте 3. Разработка дневных циклов тренировок по танцевальному спорту 4. Разработка недельных циклов тренировок по танцевальному спорту 5. Проведение тренировочных занятий по видам многоборья в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по видам танцевального многоборья на чемпионатах мира 	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
5	<p>Написание рефератов на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование подготовки в танцевальном спорте. 2. Прогнозирование спортивных результатов в танцевальном спорте и в отдельных её видах. 3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства 4. Особенности моделирования в танцевальном спорте 	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	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 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 31 балл, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики танцевального спорта

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

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта
(танцевальный спорт)»**

Направление подготовки/специальность: Физическая культура
Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная/ускоренная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 38 зачетных единиц.

1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

2. Цель освоения дисциплины (модуля): освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" 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.

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

- В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:
 - способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
 - способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

– способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

– способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

– способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

– способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

– способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

– способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

– способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

– способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Ускоренная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (танцевальный спорт)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
Всего за I курс: 504 часа (14 зачетных единиц)			12	32	451	9	Экзамен
Всего за II курс: 432 часа (12 зачетных единиц)			12	32	379	9	Экзамен
Всего за III курс: 360 часов (7 зачетных единиц)			12	32	307	9	Экзамен
Всего за IV курс: 396 часов (11 зачетных единиц)			12	32	343	9	Экзамен
Всего за курс: 1692 часа (36 зачетных единиц)			48	128	1480	36	

1 курс

1. Введение в дисциплину «Теория и методика танцевального спорта»
2. Терминология в танцевальном спорте
3. Оздоровительная направленность танца
4. Основы техники европейских танцев
5. Основы техники латиноамериканских танцев
6. Основы техники акробатических упражнений
7. Основы техники упражнений хореографии

2 курс

1. Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в танцевальном спорте
2. Тренировочное занятие в танцевальном спорте

3. Методика обучения элементам европейских танцев
4. Методика обучения элементам латиноамериканских танцев
5. Программирование процесса обучения танцоров
6. Задачи и организация НИР и УИРС по танцевальному спорту
7. Методики исследования в танцевальном спорте
8. Организация и проведение соревнований

3 курс

1. Применение технических средств тренировки танцоров
2. Прогнозирование спортивных результатов танцоров
3. Средства и методы спортивной тренировки в танцевальном спорте
4. Виды подготовки танцоров
5. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки
6. Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки танцоров
7. Подготовка курсовой работы

4 курс

1. Музыкальное сопровождение в танцевальном спорте
2. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по танцевальному спорту
3. Система восстановительных мероприятий после повышенных нагрузок
4. Отбор в процессе многолетней подготовки юных танцоров
5. Управление подготовкой танцоров
6. Медико-биологическое обеспечение занятий танцевальным спортом
7. Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от 23 апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики единоборств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

Составитель:

Орлов Юрий Леонидович, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»

Целью освоения программы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» является успешное усвоение студентами теоретического и учебно-практического материала, необходимого для подготовки высококвалифицированных бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" – тренеров и преподавателей по каратэдо – для работы в спортивных школах (СП) различного уровня, училищах олимпийского резерва (УОР), высших и средних специальных учебных заведениях и других организациях в Российской Федерации, владеющих передовыми знаниями, соответствующими современному научно обоснованному уровню развития данного вида спорта в нашей стране и за рубежом, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Дисциплина (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» относится к профессиональному циклу базовой части 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 в области каратэдо.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. 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.

Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

**3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю)
«Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)», соотнесенных с
планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции	Наименование планируемых результатов обучения дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
1	2	3
ОПК-3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения базовой технике в каратэдо; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся каратэдо в группах предварительной и начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в каратэдо с учетом особенностей занимающихся в группах предварительной и начальной подготовки и требований образовательных стандартов по каратэдо. 	4
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения <i>КАТА</i> в каратэдо; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки каратэистов; – требования стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом. 	5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов. 	

	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теорию и методику обучения каратэдо; – принципы и методы обучения <i>КУМИТЭ</i> в каратэдо; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки каратэистов; – требования стандартов спортивной подготовки в каратэдо к проведению занятий с данным контингентом. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов. 	7
ОПК-6	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами каратэдо; – принципы построения занятий по каратэдо оздоровительной направленности 	4
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в каратэдо; – особенности протекания восстановления при занятиях каратэдо. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать и использовать восстановительные средства, используемые после стандартных и повышенных тренировочных нагрузок в каратэдо; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе каратэистов 	6
	<p>ОПК-8</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эволюцию правил соревнований по каратэдо; судейскую терминологию при проведении соревнований по видам соревновательной деятельности в каратэдо; – основные требования к одежде и личному инвентарю участников соревнований. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по каратэдо; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; 	8

	<ul style="list-style-type: none"> – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. 	
ОПК-11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы научно-методической деятельности в каратэдо; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта 	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы научного анализа и обработки результатов исследований 	8
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований. 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы 	8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. 	
ПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки в каратэдо; – медико-биологических и психологических основы и технологию тренировки в каратэдо; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	2

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать на занятиях по каратэдо знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности. 	5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в каратэдо с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в каратэдо; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 	7
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – психологическую характеристику двигательной деятельности в каратэдо 	4
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 	5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 	
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирования мотивации к занятиям каратэдо 	7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям каратэдо 	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям каратэдо 	
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в каратэдо; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	5

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиям определенными видами соревновательной деятельности в каратэдо; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; – использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в каратэдо. 	
ПК-11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретические основы программирования процесса обучения в каратэдо 	4
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по видам соревновательной деятельности в каратэдо 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять планы тренировочных занятий, микро- и мезоциклов тренировок в соответствии с определённым периодом подготовки каратэистов на этапах предварительной и начальной подготовок в каратэдо. 	5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять планы тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов тренировок по видам соревновательной деятельности в соответствии с определённым периодом подготовки каратэистов на этапе спортивной специализации в каратэдо. 	7
ПК-13	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в каратэдо; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена. 	7
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для каратэдо технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 	

ПК-14	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики спортивной тренировки в каратэдо; – средства и методы физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки в каратэдо. 	5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида соревновательной деятельности в каратэдо демонстрировать технику движений, технико-тактические действия, средства выразительности в <i>КАТА</i>. 	
ПК-15	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 	7
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности 	
ПК-26	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги. 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем 	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем. 	4
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования 		
<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки 		

ПК-28	Знать: – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	6
	Уметь: – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в каратэдо с использованием апробированных методик	8
	Владеть: – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в каратэдо	
ПК-30	Знать: – методологии исследовательской деятельности в каратэдо	6
	Уметь: – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	8
	Владеть: – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц или 1692 академических часов, из них: аудиторных занятий – 176 часов, самостоятельная работа студентов – 1480 часов, экзамены – 36 часов. Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей: 3 дня подготовки – 27 часов и 1 день на экзамен – 9 часов.

Условные обозначения: **Практика** – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); **СРС** – самостоятельная работа студентов (в числителе – количество часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя); **ЗЕТ** – зачётные единицы трудоёмкости.

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль	
I курс		1	216	6	16	194	-	
0	Пропедевтика Введение в дисциплину «Теория и методика каратэдо»		36	2		34		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		44	4		40		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		44		4	40		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		44		4	40		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		48		8	40		
I курс		2	288	6	16	257	9	экзамен
1	История каратэдо		44	4		40		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		52	2		50		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		56		6	50		

4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		54		4	50		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		46		6	40		
Итоговый контроль (экзамен)			36			27	9	экзамен
Всего за I курс			504	12	32	451	9	
II курс		3	212	6	12	194	-	
1	Вопросы современного развития каратэдо		32	2		30		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		32	2	2	30		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		2	30		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		38		4	34		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		32		2	30		
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		44	2	2	40		
II курс		4	220	6	20	185	9	экзамен
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		22		4	18		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		32		2	30		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		34		4	30		
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		34	2	4	30		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		34	2	2	30		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		26	2	4	20		

Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за II курс			432	12	32	379	9	
III курс		5	144	6	16	122		
1	Вопросы современного развития каратэдо		12	2		10		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		26		4	22		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		22		2	20		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		24		4	20		
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		14	2	2	10		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		24	2	2	20		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		22		2	20		
III курс		6	216	6	16	185	9	экзамен
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		4	28		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		22		2	20		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		24		4	20		
9	Управление системой подготовки каратэиста		34	2	2	30		
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		34	2	2	30		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		34	2	2	30		
Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за III курс			360	12	32	307	9	

IV курс		7	180	6	16	158		
1	Вопросы современного развития каратэдо		2	2		38		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		40		4	20		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		8		2	20		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		40		4	20		
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		36	2	2	20		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		36	2	2	20		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		36		2	20		
IV курс		8	216	6	16	185	9	экзамен
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		4	20		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		8		2	28		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		32		2	30		
9	Управление системой подготовки каратэиста		36	2	2	30		
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		27	2	2	30		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		36	2	4	20		
Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за IV курс			396	12	32	185	9	
Всего за курс обучения:			1692	48	128	1480	36	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» (См. Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»)

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»

5.2.1. Средства оценки практической подготовленности студентов в I семестре. Перечень типовых контрольных заданий:

**КАТА: КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА СЁДАН;
РЭН СЮХО-НО КАТА: РЭН СЮХО-НО КАТА № 1;
КУМИТЭ: ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы.**

5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре.

5.2.2.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Характеристика каратэдо как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.

2. Место каратэдо в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение каратэдо для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.

3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в каратэдо. Место каратэдо среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.

4. Объективные условия деятельности каратэистов и влияние занятий каратэдо на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях каратэдо.

5. Конфликтный характер соревновательной деятельности каратэистов.

6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности каратэистов. Физические и психические качества, наиболее важные для каратэиста.

7. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.

8. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.

9. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося каратэдо.

10. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях каратэдо, принципы их присвоения.

11. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия.

12. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие каратэдо.

13. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие каратэдо.

14. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения каратэдо на Окинаве.

15. Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия.

16. Краткие биографии великих мастеров каратэдо XVIII – XX веков.

17. Развитие каратэдо как боевого искусства и вида спорта в Японии.

18. Характеристика ведущих школ каратэдо и их распространение в мире.

19. Этапы развития спортивного каратэ. Деятельность Всемирной федерации каратэ (WKF), Европейской федерации каратэ (ЕКФ) и других международных организаций, развивающих различные направления и школы каратэдо. Перспективы дальнейшего развития каратэдо.

20. Зарождение и распространение каратэдо в СССР и России.

21. Участие и достижения российских каратэистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации каратэ России и других общероссийских организаций каратэ.

22. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо.

23. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся каратэдо в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований.

24. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции – СУНДОМЭ, страховки и самостраховки.

25. Методы оказания первой до врачебной помощи.

26. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена.

27. Принципы обеспечения режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся каратэдо.

28. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Японская и русская терминология, применяемая в каратэдо.

29. Классификация терминов. Система построения терминов в каратэдо. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий каратэдо.

30. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.

31. Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ.

32. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал каратэиста и закономерности его формирования.

33. Классификация и терминология базовой техники каратэдо.

34. Определение понятия «тактика каратэдо». Общая характеристика тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.

35. Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо.

36. Классификация и терминология тактики спортивного каратэ.

37. Определение понятия «интегральная подготовка в каратэдо». Характеристика разделов интегральной подготовки в каратэдо и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.

38. Классификация и терминология средств интегральной подготовки в каратэдо.

39. Классификация и терминология средств физической подготовки в каратэдо.

40. Основы и средства дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо. Определение понятия «Боевая дистанция». Виды боевых дистанций. Радиус эффективности ударных действий. Оперативная оценка дистанции. Чувство дистанции и его развитие. Дистанционно-целевая точность.

41. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в каратэдо.

Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций. Технология наблюдения за противником. Виды приемов наблюдения.

42. Методы дыхания в каратэдо. Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении ката, приемы восстановительного дыхания. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в каратэдо.

43. Методы формообразования и названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо.

44. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.

45. Основные задачи и начальные методы психотренинга в каратэдо.

5.2.2.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

КАТА: КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА НИДАН;

КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА САНДАН.

РЭН СЮХО-НО КАТА: РЭН СЮХО-НО КАТА № 2

РЭН СЮХО-НО КАТА № 3

КУМИТЭ: ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 8 зачетных форм.

5.2.3. Средства оценки практической подготовленности студентов в III семестре. Перечень типовых контрольных заданий:

КАТА: КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА ЁНДАН;
ПИНАН НИДАН-НО КАТА.

РЭН СЮХО-НО КАТА: САЮ НАНАМЭ САНРЭН ДЗУКИ № 1;
САЮ НАНАМЭ САНРЭН ДЗУКИ № 2;
РЭН СЮХО-НО КАТА № 4;
РЭН СЮХО-НО КАТА № 5.

КУМИТЭ: ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 6 зачетных форм;
ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы;
ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА № 1;
ПИНАН НИДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.

5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре:

5.2.4.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений.

2. Кинематические характеристики приемов каратэдо: траектория, скорость и ускорение.

3. Динамические характеристики приемов каратэдо: ударная масса, сила удара, импульс силы, количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения.

4. 2-й и 3-й законы Ньютона.

5. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в каратэдо: МУТИ ХО – способом «хлыст», ВА ХО – способом «петля», ДАН ХО – способом «пружина».

6. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции, способы их использования и нейтрализации: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры, сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия – ХИКИТЭ.

7. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность.

8. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы – КИМЭ.

9. Роль супенационных и пронационных движений предплечья (НЭДЗИРИ-НО УДЭ) в повышение эффективности приемов каратэдо.

10. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центробежные силы, моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях.

11. Роль физической подготовки в занятиях каратэдо.

12. Характеристика условий проявления физических качеств в каратэдо.

13. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

14. Характеристика гибкости. Виды гибкости.

15. Задачи развития гибкости

16. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в каратэдо.

17. Характеристика быстроты. Виды быстроты.

18. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты каратэиста.

19. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в каратэдо.

20. Характеристика силовых способностей. Виды силы.

21. Основные направления развития силовых способностей каратэиста.

22. Традиционные и современные средства и методы развития силы в каратэдо.

23. Характеристика координационных способностей и ловкости. Критерии оценки ловкости.

24. Значение ловкости для овладения технико-тактическим мастерством и достижения высоких спортивных результатов. Задачи развития ловкости.

25. Традиционные и современные методы управления развитием ловкости в каратэдо.

26. Характеристика выносливости. Виды выносливости.

27. Основные направления развития выносливости каратэиста.

28. Традиционные и современные средства и методы развития выносливости в каратэдо.

29. Характеристика произвольного мышечного напряжения и расслабления, методы управления их развитием в каратэдо.

30. Особенности применения средств и методов развития физических качеств каратэистов в зависимости от их возраста, пола и квалификации.

31. Методика применения средств физической подготовки.

32. Основы методики обучения каратэдо.

33. Характеристика словесных методов, используемых в подготовке каратэистов.

34. Характеристика наглядных методов, используемых в подготовке каратэистов.

35. Характеристика практических методов, используемых в подготовке каратэистов.

36. Последовательность освоения приемов (действий).

37. Характеристика последовательности ознакомления с приемом (действием).

38. Характеристика последовательности разучивания приема (действия).

39. Характеристика последовательности совершенствования в выполнении приема (действия).

40. Характеристика двигательных навыков каратэиста.

41. Обосновать необходимость многочисленности двигательных навыков для каратэиста.

42. Обосновать необходимость быстроты и точности движений для каратэиста.

43. Обосновать необходимость стабильности и вариативности движений для каратэиста.

44. Обосновать необходимость большого объема специальных качеств для каратэиста.

45. Обосновать необходимость большого объема тактических способностей для каратэиста.

5.2.4.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

КАТА: КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА ГОДАН;
ПИНАН САНДАН-НО КАТА.

РЭН СЮХО-НО КАТА: СОНОБА ГОРЭН УРАКЭН УТИ-НО КАТА;
СОНОБА ГОРЭН КЭНЦУЙ УТИ-НО КАТА;
РЭН СЮХО-НО КАТА № 6;
РЭН СЮХО-НО КАТА № 7.

КУМИТЭ: ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 6 зачетных форм;
ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы;
ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА № 2;
ПИНАН САНДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.

5.2.5. Средства оценки практической подготовленности студентов в V семестре. Перечень типовых контрольных заданий:

КАТА: КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА РОКУДАН;
ПИНАН СЁДАН-НО КАТА.

РЭН СЮХО-НО КАТА: УРАКЭН УТИ РЭНГЭКИ-НО КАТА;
КЭНЦУЙ УТИ РЭНГЭКИ-НО КАТА;
РЭН СЮХО-НО КАТА № 8 – № 10.

КУМИТЭ: ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 6 зачетных форм;
ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы;
ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА № 3;
ПИНАН СЁДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.

5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре:

5.2.6.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. На что направлена техническая подготовка в традиционном каратэдо?
2. Характеристика боевых позиций в традиционном каратэдо, задач, средств и методов их совершенствования.
3. Характеристика видов перемещений в традиционном каратэдо.

4. Характеристика техники перемещений в традиционном каратэдо и педагогических задач ее совершенствования.

5. Характеристика видов приемов и техники ударов руками в традиционном каратэдо.

6. Характеристика видов приемов и техники ударов ногами в традиционном каратэдо.

7. Характеристика видов и техники бросков, приемов выведения из равновесия и удержания в традиционном каратэдо.

8. Характеристика видов приемов и техники болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном каратэдо.

9. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками в традиционном каратэдо.

10. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками ногами в традиционном каратэдо.

11. Характеристика видов приемов и техники защиты уходами, уклонами и уводами в традиционном каратэдо.

12. Характеристика видов приемов и техники защиты от захватов и противодействия захватам в традиционном каратэдо.

13. На что направлена техническая подготовка в спортивном каратэ?

14. Основные и частные педагогические задачи технической подготовки в спортивном каратэ, чем определяется их постановка?

15. От чего зависят объемы применения упражнений технической подготовки в спортивном каратэ?

16. Характеристики сенсомоторных структур боевых действий в спортивном каратэ.

17. Виды боевых действий в спортивном каратэ и характеристики их сенсомоторных механизмов.

18. Характеристики специализированных умений в спортивном каратэ.

19. Характеристика основных боевых позиций в спортивном каратэ, роли, задач, средств и методов их совершенствования.

20. Характеристика видов перемещений в спортивном каратэ и их техники.

21. Характеристика педагогических задач совершенствования техники перемещений в спортивном каратэ.

22. Сравнительные характеристики видов атакующих действий, применяемых в спортивном каратэ и традиционном каратэдо.

23. Сравнительные характеристики видов защитных действий, применяемых в спортивном каратэ и традиционном каратэдо.

24. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении.

25. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал.

26. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях различия условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий.

27. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

28. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

29. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

30. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

31. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.

32. Характеристика совершенствования техники в ситуациях возникновения рефлекторных помех.

33. Значение тактики в спортивном каратэ.

34. Характеристика тактической деятельности в спортивном каратэ.

35. Характеристика основных тактических принципов ведения соревновательного боя в спортивном каратэ.

36. Характеристика тактических действий, применяемых в соревновательных боях в спортивного каратэ.

37. Характеристика тактических обманываний и методов их освоения.

38. Характеристика тактических качеств и методов их формирования.

39. Дать определение психической подготовки в спортивном каратэ и характеризовать ее основные задачи.

40. Дать характеристику разделам психической подготовки в спортивном каратэ и ее средствам.

41. Дать характеристику психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном каратэ и перечислить волевые качества, необходимые для ее осуществления.

42. На чем основывается развитие волевых качеств в спортивном каратэ.

43. Дать характеристику методам развития волевых качеств в спортивном каратэ.

44. Дать характеристику средствам развития волевых качеств в спортивном каратэ.

45. Дать характеристику способам создания запаса «волевой прочности».

46. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях.

47. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, применяемых в тренировочных боях.

48. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-каратэистов, основанным на моделировании предполагаемых условий соревновательной деятельности.

49. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях.

50. Особенности волевой подготовки спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.

51. Дать характеристику интегральной подготовки в спортивном каратэ. Перечислить ее методы. Дать характеристику индивидуальному методу интегральной подготовки и его средствам.

52. Дать характеристику спарринговому методу интегральной подготовки в спортивном каратэ и его средствам.

53. Дать характеристику соревновательному методу интегральной подготовки в спортивном каратэ и перечислить его средства.

54. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ: тренировочный бой на заданный результат с судьейством, тренировочные (подготовительные) соревнования.

55. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ: контрольные соревнования, подводящие (модельные) соревнования.

56. Дать характеристику возрастным этапам подготовки юных спортсменов и примерным сенситивным периодам развития двигательных качеств.

57. Система организации и основные задачи этапа предварительной подготовки в каратэ.

58. Особенности развития физических качеств у детей, занимающихся каратэ на этапе предварительной подготовки.

59. Особенности технической подготовки детей, занимающихся каратэ на этапе предварительной подготовки.

60. Методы обучения, используемые в занятиях с детьми, занимающимися каратэ на этапе предварительной подготовки.

61. Система контроля динамики развития физических качеств и формирования специальных двигательных умений у детей, занимающихся каратэ на этапе предварительной подготовки.

62. Система организации и основные задачи этапа начальной спортивной подготовки в каратэ.

63. Дать характеристику направлениям и методам обучения детей, занимающихся каратэ на этапе начальной спортивной подготовки.

64. Система контроля динамики развития физических качеств и формирования специальных двигательных умений у детей, занимающихся каратэ на этапе начальной спортивной подготовки.

65. Система организации и основные задачи этапа углубленной спортивной подготовки в каратэ.

66. Дать характеристику особенностям психофизиологии подростков, занимающихся каратэ на этапе углубленной спортивной подготовки.

67. Дать характеристику особенностям и основным средствам и методам физической подготовки подростков, занимающихся каратэ на этапе углубленной спортивной подготовки.

68. Дать характеристику особенностям, средствам и методам технико-тактической и интегральной подготовки на стадиях этапа углубленной спортивной подготовки в каратэ. Критерии выбора соревновательной специализации. Формы комплексного контроля.

69. Система организации и основные задачи этапа спортивного совершенствования в каратэ.

70. Особенности и основные средства и методы физической, технико-тактической и интегральной подготовки юношей, занимающихся каратэ на этапе спортивного совершенствования. Формы комплексного контроля.

71. Дать характеристику физкультурно-оздоровительному этапу подготовки в каратэ.

72. Виды соревнований в спортивном каратэ, характер и способы их проведения. Цель и задачи спортивно-массовых мероприятий по каратэ.

73. Участники соревнований по каратэ, их возрастные и весовые категории. Условия процедуры допуска и взвешивания участников соревнований по каратэ.

74. Права и обязанности участников соревнований по каратэ, тренеров и представителей команд.

75. Оборудование мест соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэ. Медицинское и информационное обеспечение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэ.

76. Дать краткую характеристику теоретическим основам и методам научного исследования в спорте.

77. Дать характеристику способам поиска и анализа информации в специальной и научно-методической литературе и в интернете, составления библиографии.

78. Педагогические методы научного исследования в спорте.

79. Инструментальные методы научного исследования в спорте.

80. Дать характеристику системе планирования и организации исследования в спорте, способам анализа, обработки и интерпретации его результатов.

5.2.6.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

КАТА: *КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА СИТИДАН,*

ПИНАН ГОДАН-НО КАТА.

РЭН СЮХО-НО КАТА: *СОНОБА ГОРЭН СЮТО УТИ-НО КАТА;*

СОНОБА ГОРЭН ХИДЗИ АТЭ-НО КАТА.

РЭН СЮХО-НО КАТА № 11 – 13;

КУМИТЭ: *ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные форм;*

ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы;

ТЭЙСИКИ САМБОН КУМИТЭ – 2 зачетные формы;

ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА № 4;

ПИНАН ГОДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.

5.2.7. Средства оценки практической подготовленности студентов в VII семестре.

5.2.7.1. Перечень типовых контрольных заданий:

КАТА: КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА ХАТИДАН;

ПИНАН ЁНДАН-НО КАТА.

РЭН СЮХО-НО-КАТА: СОНОБА ДЗЮРЭН ДЗУКИ-НО КАТА;

СЮТО УТИ РЭНГЭКИ-НО КАТА;

ХИДЗИ АТЭ РЭНГЭКИ-НО КАТА;

РЭН СЮХО-НО КАТА № 14,15.

КУМИТЭ: ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ - 4 зачетные формы;

ТЭЙСИКИ НИППОН КУМИТЭ - 4 зачетные формы;

ТЭЙСИКИ САМБОН КУМИТЭ - 2 зачетные формы;

ЯКУСОКУ ИППОН КУМИТЭ-НО КАТА №5;

ПИНАН ЁНДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ.

5.2.7.2. Примерная тематика курсовых работ для студентов IV курса:

1. Характеристика деятельности тренеров в каратэдо;
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными каратэистами;
3. Задачи, содержание и построение тренировки в спортивном каратэ;
4. Виды соревновательной деятельности в спортивном каратэ и оценка параметров их компонентов;
5. Этапы многолетней подготовки юных каратэистов;
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными каратэистами;
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки в спортивном каратэ;
8. Цель и задачи психической подготовки в спортивном каратэ;
9. Роль и значение тактической подготовки в спортивном каратэ;
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки каратэиста.

5.2.8. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре:

5.2.8.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Дать определение термину «психограмма вида спорта» и характеристику специфике психической деятельности в спортивном каратэ.
2. Перечислить психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном каратэ.
3. Дать характеристику таким психическим процессам как восприятие, представление и воображение.
4. Дать характеристику такому психическому процессу как внимание.

5. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативное мышление.

6. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативная память.

7. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном каратэ.

8. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-каратэистов.

9. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.

10. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования.

11. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями.

12. Методы развития тактической инициативы.

13. Методы развития специализированных умений.

14. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех.

15. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий.

16. Дать характеристику условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

17. Перечислить средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

18. Дать характеристику особенностям психического фона при ведении свободных боев (ДЗИЮ КУМИТЭ).

19. Дать характеристику условиям формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

20. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

21. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.

22. Перечислить общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства.

23. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий.

24. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований.

25. Дать характеристику методам ликвидации психических барьеров.

26. Дать характеристику методам развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.

27. Перечислить средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям.

28. Дать характеристику методам регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах.

29. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена.

30. Психофизиологические характеристики стартовых состояний спортсмена.

31. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной психикой.

32. Влияния стартовых состояний на спортсменов с неуравновешенной психикой.

33. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов.

34. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов.

35. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.

36. С учётом каких особенностей строится система управления подготовкой квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ и от чего зависит ее эффективность?

37. Из каких частей состоит система управления подготовкой квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ и кто его осуществляет?

38. Какие виды деятельности выполняет тренер по спортивному каратэ? Что относится к подготовительной и вспомогательной работе тренера по спортивному каратэ?

39. Что относится к основным задачам педагогической деятельности тренера по спортивному каратэ?

40. Что входит в обязанности организаторов подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

41. Что входит в обязанности работников, занимающихся материально-техническим и хозяйственным обеспечением подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

42. Что входит в обязанности сотрудников, отвечающих за научно-методическое и медицинское обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

43. Чем определяется достижение высоких и стабильных соревновательных результатов в спортивном каратэ?

44. С учетом каких закономерностей строится тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

45. Что следует учитывать в подготовке квалифицированных спортсменов в спортивном каратэ?

46. Какие модельные характеристики квалифицированных спортсменов необходимо учитывать при прогнозировании их соревновательных результатов?

47. Основные задачи и разделы подготовки квалифицированных спортсменов.

48. Построение тренировочного процесса на этапах начальной и углубленной спортивной подготовки в спортивном каратэ.

49. Построение тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования в каратэ.

50. Построение тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства в каратэ.

51. Система многолетней подготовки в спортивном каратэ.
52. Характеристика макроцикла, виды макроциклов, система построения тренировочного процесса в годичном макроцикле.
53. Система периодизации тренировочного процесса в спортивном каратэ.
54. Характеристика подготовительного периода и его этапов.
55. Характеристика соревновательного периода.
56. Характеристика переходного периода.
57. Характеристика мезоцикла, виды мезоциклов.
58. Характеристики втягивающих и базовых мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.
59. Характеристики контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.
60. Характеристики соревновательных и восстановительных мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.
61. Характеристика микроцикла, виды микроциклов.
62. Характеристика втягивающих и общеподготовительных микроциклов.
63. Характеристика специально подготовительных и модельных микроциклов.
64. Характеристика подводящих и соревновательных микроциклов.
65. Характеристика фаз соревновательного микроцикла.
66. Характеристика ударных и восстановительных микроциклов.
67. Общие требования к системе подготовки спортсмена в макроцикле тренировочного процесса.
68. Тренировочные средства и методы, применяемые на общеподготовительном этапе подготовительного периода.
69. Тренировочные средства и методы, применяемые на контрольно-подготовительном этапе подготовительного периода.
70. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода.
71. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном этапе подготовительного периода.
72. Тренировочные средства и методы, применяемые в соревновательном периоде.
73. Тренировочные средства и методы, применяемые в переходном периоде.
74. Методика планирования тренировочных нагрузок и их распределения по этапам подготовки.
75. Методика планирования технико-тактического оснащения спортсменов, совершенствования их индивидуальной манеры ведения боя.
76. Методика подбора боевых средств с учетом индивидуальных склонностей спортсменов.
77. Методы эффективного ускорения переноса тренировочного материала в соревновательные бои.
78. Система отбора кандидатов в сборную команду.
79. Критерии отбора кандидатов в сборную команду.
80. Средства и методы управления деятельностью спортсмена в соревнованиях.

81. Перечислить членов судейской коллегии, обслуживающей соревнования по каратэ.
82. Права и обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и инспектора соревнований по каратэ.
83. Права и обязанности старшего судьи, судьи-секретаря и судьи-хронометриста на площадке.
84. Права и обязанности членов судейской бригады.
85. Общие положения правил судейства соревнований.
86. Правила судейства соревнований по кумитэ.
87. Правила судейства соревнований по ката.
88. Судейские терминология и жесты.
89. Технология проведения педагогического эксперимента, методика сбора и обработки экспериментальных данных.
90. Технология подготовки и оформления рукописи выпускной квалификационной работы.

5.2.8.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

КАТА: *САНТИН-НО КАТА;*

НАЙФАНТИ СЁДАН-НО КАТА;

СИНСЭЙ-НО КАТА.

РЭН СЮХО-НО-КАТА: *СОНОБА ГОРЭН ХАЙТО УТИ-НО КАТА;*

СОНОБА ДЗЮГОРЭН ДЗУКИ-НО КАТА.

СОНОБА ДЗЮГОРЭН КАЙСЮ ДАГЭКИ-НО КАТА;

СОНОБА ДЗЮГОРЭН НУКИТЭ ДЗУКИ-НО КАТА;

СОНОБА НИДЗЮРЭН ДЗУКИ-НО КАТА.

КУМИТЭ: *НАЙФАНТИ СЁДАН-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;*

СИНСЭЙ-НО БУНКАЙ КУМИТЭ;

ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ - 10 зачетных атак;

ДЗИЮ НИППОН КУМИТЭ - 5 зачетных атак;

ДЗИЮ САМБОН КУМИТЭ – 5 зачетных атак.

ДЗИЮ КУМИТЭ - 5 зачетных боев;

СИАЙ КУМИТЭ - 5 зачетных боев.

5.2.8.3. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Прогнозирование достижений в спортивном каратэ.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки каратэистов.
3. Модели соревновательной деятельности в спортивном каратэ.
4. Методики повышения уровня подготовленности каратэистов.
5. Модельные характеристики спортсменов, специализирующихся в различных соревновательных дисциплинах спортивного каратэ.

6. Планирование тренировочных нагрузок в различных соревновательных дисциплинах спортивного каратэ и их взаимовлияние.

7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах различных уровней подготовки отделений каратэ спортивных школ.

8. Использование современных знаний физиологии, биохимии и биомеханики спортивной деятельности при решении актуальных проблем спортивного каратэ.

9. Применение инноваций в методике обучения в различных соревновательных дисциплинах спортивного каратэ.

10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе каратэистов.

11. Система фармакологической поддержки каратэистов в тренировочном процессе и соревнованиях.

12. Рационализация питания спортсменов, занимающихся спортивным каратэ.

13. Укрепление опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся спортивным каратэ.

14. Содержание периодов и этапов годового макроцикла тренировочного процесса спортсменов-каратэистов на различных этапах многолетней подготовки.

15. Система соревнований как составная часть многолетней подготовки каратэистов.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»

а) Основная литература:

1. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты. 4-е изд., испр. и доп. – СПб.: Издательство «Лань», 2005. – 384 с.: ил.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель», 2002. – 864с
4. Орлов Ю.Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката (статья). Оценка соревновательной деятельности в единоборствах. Материалы III международной научно-практической конференции. М.: РИО РГУФКСиТ, 2003. стр.74-107.
5. Орлов Ю.Л. Примерная учебная программа подготовки по традиционному и спортивному направлениям каратэ для детско-юношеских спортивных школ, учреждений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
6. Орлов Ю.Л. Курс лекций по теории и методике каратэдо. РГУФК. 2014-2017.
7. Орлов Ю.Л. Основы боевого дистанционного взаимодействия в каратэдо (статья). Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Материалы Всероссийской Интернет-конференции. – М.: «Светотон ЛТД», 2011. – С.132 -134.
8. Орлов Ю.Л. Терминология и классификация каратэдо. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах. Сборник статей. Под редакцией А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. стр. 94–111.
9. Орлов Ю.Л. Анализ двигательного состава и структуры атакующего действия в спортивном каратэ. Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г./ РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 149-154
10. Орлов Ю.Л. Терминологическая систематизация атакующих действий в спортивном каратэ. Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г./ РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 155-160
11. Орлов Ю.Л. Исследование составляющих успешности защитно-ответных действий в традиционном каратэ. Составитель В.В. Шиян // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 16-17 июня 2017 г.) / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2017. – С. 193-204
12. Правила соревнований по каратэ, приняты ВКФ в 2017 г.

13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бишоп Марк. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304с.

2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.

3. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.

4. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Соко, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.

5. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.

6. Горбылёв А. М. Ката – коаны каратэ. // «Кэмпо», 1997, № 1.

7. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5

8. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.

9. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.

10. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003.– 272 с.

11. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.

12. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.

13. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.

14. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.

15. Игнатов О. В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.

16. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.

17. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. 208 с.

18. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.

19. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.

20. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.

21. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А. М. //

22. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.

23. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.

Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.

24. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.

25. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой. // «Додзё», 2004, № 6.

26. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.

27. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.

28. Орлов Ю. Л. Найфанги сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, № 6.

29. Орлов Ю.Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ. Материалы научно-практической конференции преподавателей кафедры теории и методики единоборств: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», часть II. – сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.: РГУФКСиТ – 2010. стр.22-30.

30. Орлов Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.54-61.

31. Орлов Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.50-54.

32. Орлов Ю.Л. Некоторые средства и методы комплексного развития и совершенствования быстроты атакующих действий у юных, занимающихся спортивным каратэ. Статья. Материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 2. – М.: «Принт Центр», 2012. – С.12-20.

33. Орлов Ю.Л., Вагин А.Ю. Анализ кинематических характеристик типовых способов выполнения прямого удара кулаком в традиционном каратэдо. Статья. Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ. 2012.

34. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реагирований у юных спортсменов, занимающихся каратэ. Статья. Сборник трудов молодых ученых РГУФКСМиТ. 2012.

35. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Совершенствование двигательных реакций каратистов с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 2. – С.12-15

36. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Совершенствование дифференцировочной двигательной реакции у единоборцев с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Экстремальная деятельность человека. – 2014. - № 3(32). – С.64-67

37. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Методика тренировки быстроты дизъюнктивных реагирований в каратэ с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5(111). – С.94-98

38. Орлов Ю.Л., Озимова И.В. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства КАРАТЭДО СИТО РЮ). Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.61-68.

39. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

40. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё»,2004,№ 6.

41. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.

42. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпред, 2001. -331 с.

43. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика.- М.:Советский спорт, 1997.–288с.: илл.

44. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

45. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.

46. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.

47. Харлампиев А.А., Тактика борьбы самбо. М., ФиС, 1958.

48. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.

49. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.

50. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.

51. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.

52. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.

53. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.

54. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.

55. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.

56. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 9. 2012 г.

57. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 10. 2013 г.

58. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.

59. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.

60. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

61. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

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

<http://ruswkf.ru>

<http://wkf.net>

<http://europeankaratefederation.net>

http://setopen.sportdata.org/wkfranking/ranking_main.php

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>

3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
6.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.
7.	Microsoft Visio	Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости.
8.	Microsoft Project	Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

7.2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных¹ и (или) групповых² консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

7.3.9. Плеер DVD BBK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

¹ Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»
для студентов 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка»**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *1-2 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максим. колич-во баллов
1 семестр		
1	<p>Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел «Пропедевтика» (ведение в специализацию):</p> <p>1. Характеристика каратэдо как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.</p> <p>2. Место каратэдо в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение каратэдо для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.</p> <p>3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в каратэдо. Место каратэдо среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.</p> <p>4. Объективные условия деятельности каратэистов и влияние занятий каратэдо на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях каратэдо.</p> <p>5. Конфликтный характер соревновательной деятельности каратэистов.</p> <p>6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности каратэистов. Физические и психические качества, наиболее важные для каратэиста.</p>	2
2	<p>Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел «Обштеторетические сведения о каратэдо»:</p> <p>1. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.</p> <p>2. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.</p> <p>3. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося каратэдо.</p> <p>4. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях каратэдо, принципы их присвоения.</p>	Всего 6
		2

	<p>5. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Японская и русская терминология, применяемая в каратэдо.</p> <p>6. Классификация терминов. Система построения терминов в каратэдо. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий каратэдо.</p> <p>7. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации.</p> <p>8. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.</p>	2
	<p>9. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца.</p> <p>10. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал каратэиста и закономерности его формирования.</p> <p>11. Определение понятия «тактика каратэдо». Общая характеристика тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.</p> <p>12. Определение понятия «интегральная подготовка в каратэдо». Характеристика разделов интегральной подготовки в каратэдо и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.</p>	2
3	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ»	2
4	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств физической подготовки в традиционном каратэдо и спортивном каратэ»	2
5	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств базовой техники каратэдо»	2
6	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ»	2
7	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Классификация и терминология средств интегральной подготовки в традиционном каратэдо и спортивном каратэ»	2
8	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»	2

9	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам нападения, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»	2
10	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»	2
11	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным ката каратэдо, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»	2
12	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Кю»	2
13	Написание и защита реферата по разделам темы: «Классификация базовой техники каратэдо и её терминология»	3
14	Оценка практической подготовленности	10
2 семестр		
15	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»:	Всего 6
	1. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо. 2. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся каратэдо в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований. 3. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции – СУНДОМЭ, страховки и самостраховки. 4. Методы оказания первой до врачебной помощи.	2
	5. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена. 6. Принципы обеспечения режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся каратэдо. 7. Основные задачи и начальные методы психотренинга в каратэдо.	2
	8. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в каратэдо. Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций. 9. Основы дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо. 10. Методы дыхания в каратэдо. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в каратэдо. 11. Методы формообразования ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо. 12. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.	2

16	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «История каратэдо»:	Всего 4
	1. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия. 2. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие каратэдо. 3. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие каратэдо. 4. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения каратэдо на Окинаве. 5. Краткие биографии великих мастеров каратэдо XVIII – XX веков.	2
	6. Развитие каратэдо как боевого искусства и вида спорта в Японии. 7. Характеристика ведущих школ каратэдо и их распространение в мире. 8. Этапы развития спортивного каратэ. Деятельность Всемирной федерации каратэ (WKF), Европейской федерации каратэ (ЕКФ) и других международных организаций, развивающих различные направления и школы каратэдо. Перспективы дальнейшего развития каратэдо. 9. Зарождение и распространение каратэдо в СССР и России. 10. Участие и достижения российских каратэистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации каратэ России и других общероссийских организаций каратэ.	2
17	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Технология наблюдения за противником». «Виды приемов наблюдения». «Средства дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо». «Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении ката, приемы восстановительного дыхания»	2
18	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо»	2
19	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «История каратэдо»: «Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия»	2
20	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Кю»	2
21	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам нападения, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	2
22	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам защиты, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	2
23	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении программы 9-го Кю»	2

24	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Кю»	2
25	Написание и защита рефератов по разделам темы: «Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия и вида спорта»	3
26	Рубежный контроль: экзамен	20
27	Посещение занятий	10
Итого		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество 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. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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. 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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»
для студентов 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка»*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *3-4 семестр*
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максим. колич-во баллов
3 семестр		
1	Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел (модуль) «Общетеоретические сведения о каратэдо»:	Всего 6
	1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений. 2. Кинематические характеристики приемов каратэдо: траектория, скорость и ускорение. 3. Динамические характеристики приемов каратэдо: ударная масса, сила удара, импульс силы, количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения. 4. 2-й и 3-й законы Ньютона. 5. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции. Способы использования и нейтрализации сил инерции: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры. 6. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центробежные силы, моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях.	3
	7. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы в ударах в каратэдо (КИМЭ). 8. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность. 9. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в каратэдо: МУТИ ХО – способ «хлыст», ВА ХО – способ «петля», ДАН ХО – способ «пружина». 10. Способы использования и нейтрализации сил инерции: сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия в каратэдо – ХИКИ ХО. 11. Роль супенационных и пронационных движений предплечья (Нэдзири-но удэ) в повышение эффективности приемов каратэдо.	3

2	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Физические качества и методы их развитие в каратэдо»:	Всего 6
	1. Роль физической подготовки в занятиях каратэдо. 2. Характеристика условий проявления физических качеств в каратэдо. 3. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. 4. Характеристика гибкости. Виды гибкости. Задачи развития гибкости. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в каратэдо. 5. Характеристика быстроты. Виды быстроты. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты каратэиста. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в каратэдо. 6. Характеристика силовых способностей. Виды силы. Основные направления развития силовых способностей каратэиста. Традиционные и современные средства и методы развития силы в каратэдо.	3
	7. Характеристика координационных способностей и ловкости. Критерии оценки ловкости. Значение ловкости для овладения технико-тактическим мастерством и достижения высоких спортивных результатов. Задачи развития ловкости. Традиционные и современные методы управления развитием ловкости в каратэдо. 8. Характеристика выносливости. Виды выносливости. Основные направления развития выносливости каратэиста. Традиционные и современные средства и методы развития выносливости в каратэдо. 9. Характеристика произвольного мышечного напряжения и расслабления, методы управления их развитием в каратэдо. 10. Особенности применения средств и методов развития физических качеств каратэистов в зависимости от их возраста, 11. Особенности применения средств и методов развития физических качеств каратэистов в зависимости от их пола 12. Особенности применения средств и методов развития физических качеств каратэистов в зависимости от их квалификации.	3
3	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Общетеоретические сведения о каратэдо»: «Определение кинематических и динамических характеристик различных видов перемещений и приемов атаки и защиты каратэдо» (по заданию)	3
4	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Физические качества и методы их развитие в каратэдо»	3
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении программы 7-го Кю»	3
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении программы 7-го Кю»	5

7	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении программы 7-го Кю»	5
8	Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика применения средств физической подготовки»	5
9	Оценка практической подготовленности	5
4 семестр		
10	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»:	Всего 5
	1. Основы методики обучения каратэдо. 2. Характеристика словесных методов, используемых в подготовке каратэистов. 3. Характеристика наглядных методов, используемых в подготовке каратэистов. 4. Характеристика практических методов, используемых в подготовке каратэистов. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо.	2
	5. Последовательность освоения приемов (действий). 6. Характеристика последовательности ознакомления с приемом (действием). 7. Характеристика последовательности разучивания приема (действия). 8. Характеристика последовательности совершенствования в выполнении приема (действия). 9. Характеристика двигательных навыков каратэиста.	3
11	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»: «Обоснование необходимости многочисленности двигательных навыков, быстроты и точности движений для каратэиста»	3
12	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»: «Обоснование необходимости большого объема специальных качеств, стабильности и вариативности движений для каратэиста»	3
13	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении программы 6-го Кю»	3
14	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении программы 6-го Кю»	5
15	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении программы 6-го Кю»	5
16	Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»	5

17	Рубежный контроль: экзамен	20
18	Посещение занятий	10
	Итого:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество 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. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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. 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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»
для студентов 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка»*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *5-6 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максим. колич-во баллов
5 семестр		
1	Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел (модуль) «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»:	Всего 8
	1. Направления технической подготовки в традиционном каратэдо. 2. Характеристика боевых позиций, видов и техники перемещений, ударов руками и ногами, бросков, приемов выведения из равновесия и удержания, болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном каратэдо, педагогических задач, средств и методов их совершенствования. 3. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками и ногами, защиты уходами, уклонами и уводами, защиты от захватов и противодействия захватам в традиционном каратэдо. 4. Направления технической подготовки в спортивном каратэ, её основные и частные педагогические задачи. Объемы применения упражнений технической подготовки. Характеристики специализированных умений в спортивном каратэ. Виды боевых действий в спортивном каратэ и характеристики их сенсомоторных механизмов.	3
	5. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении. 6. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях различения условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий. 7. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств. 8. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим. 9. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования	5

	<p>ния техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.</p> <p>10. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях возникновения рефлекторных помех.</p>	
2	<p>Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел (модуль) «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»:</p> <p>1. Определение психической подготовки в спортивном каратэ и характеристика ее основных задач, разделов и средств.</p> <p>2. Характеристика психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном каратэ и волевых качеств, необходимых для ее осуществления, на чем основывается их развитие.</p> <p>3. Характеристика методов и средств развития волевых качеств в спортивном каратэ и способов создания запаса «волевой прочности».</p> <p>4. Характеристика приёмов развития волевых качеств у спортсмен-нов-каратэистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях, в тренировочных и соревновательных боях.</p> <p>5. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях и спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.</p>	3
3	<p>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»</p>	3
4	<p>Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»</p>	3
5	<p>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении программы 5-го Кю»</p>	3
6	<p>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении программы 5-го Кю»</p>	5
7	<p>Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении программы 5-го Кю»</p>	5
8	<p>Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо»</p>	5
9	<p>Оценка практической подготовленности</p>	5
6 семестр		
10	<p>Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»:</p> <p>1. Характеристика интегральной подготовки в спортивном каратэ и ее методы. Характеристика индивидуального метода интегральной подготовки и его средств.</p> <p>2. Характеристику спаррингового метода интегральной подготовки в спортивном каратэ и его средств.</p> <p>3. Характеристика соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ и его средств.</p> <p>4. Характеристика следующих средств соревновательного метода</p>	<p>Всего 6</p> <p>3</p>

	<p>интегральной подготовки в спортивном каратэ: тренировочный бой на заданный результат с судейством, тренировочные (подготовительные) соревнования.</p> <p>5. Характеристика следующих средств соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном каратэ: контрольные соревнования, подводящие (модельные) соревнования.</p>	
	<p>6. Характеристика возрастных этапов подготовки юных спортсменов и примерных сенситивных периодов развития двигательных качеств.</p> <p>7. Система организации и основные задачи этапа предварительной подготовки в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе.</p> <p>8. Система организации и основные задачи этапа начальной спортивной подготовки в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе.</p> <p>9. Система организации и основные задачи этапа углубленной спортивной подготовки в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе.</p> <p>10. Система организации и основные задачи этапа спортивного совершенствования мастерства в каратэ. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе.</p>	3
11	<p>Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо»:</p> <p>1. Виды соревнований в спортивном каратэ, характер и способы их проведения. Цель и задачи спортивно-массовых мероприятий по каратэ.</p> <p>2. Участники соревнований по каратэ, их возрастные и весовые категории. Условия процедуры допуска и взвешивания участников соревнований по каратэ.</p> <p>3. Права и обязанности участников соревнований по каратэ, тренеров и представителей команд.</p> <p>4. Оборудование мест соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэ. Медицинское и информационное обеспечение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэ.</p>	3
12	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»	3
13	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении программы 4-го Кю»	3
14	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении программы 4-го Кю»	5
15	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении программы 4-го Кю»	5
16	Написание и защита реферата по разделам темы: «Управление системой подготовки каратэиста»	5
17	Рубежный контроль: экзамен	20

18	Посещение занятий	10
	Итого	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация 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 экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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. 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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»
для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка»*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *7-8 семестр*
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максим. колич-во баллов
7 семестр		
1	Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел (модуль) «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»:	Всего 15
	1. Определение термина «Психограмма вида спорта» и характеристика специфики психической деятельности в спортивном каратэ. Психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном каратэ.	3
	2. Характеристика психических процессов: восприятие, воображение и представление, внимание, оперативное мышление, оперативная память.	
	3. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном каратэ. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-каратэистов.	
	4. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.	
	5. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования.	
	6. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями.	3
	7. Методы развития тактической инициативы.	
	8. Методы развития специализированных умений.	
	9. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех.	
	10. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий.	
	11. Характеристика условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера. Средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.	3
	12. Характеристика особенностей психического фона при ведении свободных боев (ДЗИЮ КУМИТЭ).	

	<p>13. Характеристика условий формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства каратэистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.</p> <p>14. Характеристика психического фона ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера.</p> <p>15. Характеристика психического фона ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.</p>	
	<p>16. Общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства.</p> <p>17. Типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий и овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований.</p> <p>18. Характеристика методов ликвидации психических барьеров и развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.</p> <p>19. Средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям.</p> <p>20. Характеристика методов регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах.</p>	3
	<p>21. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена и их психофизиологические характеристики.</p> <p>22. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной и неуравновешенной психикой.</p> <p>23. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов.</p> <p>24. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов.</p> <p>25. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.</p>	3
2	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»	3
3	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении программы 3-го Кю»	3
4	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении программы 3-го Кю»	3
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении программы 7-го Кю»	3
6	Написание и защита реферата по разделам темы: «Психические качества и методы их формирования в каратэдо»	3
7	Оценка практической подготовленности	5
8 семестр		
8	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»:	Всего 10

	<p>1. Система многолетней подготовки в спортивном каратэ. Построение тренировочного процесса на этапах начальной и углубленной спортивной подготовки и на этапе спортивного совершенствования мастерства в спортивном каратэ.</p> <p>2. Характеристика макроцикла, виды макроциклов. Общие требования к системе подготовки спортсмена в макроцикле тренировочного процесса. Система построения тренировочного процесса в годичном макроцикле.</p> <p>3. Система периодизации тренировочного процесса в спортивном каратэ.</p> <p>4. Характеристика подготовительного периода и его этапов.</p> <p>5. Характеристика соревновательного периода.</p> <p>6. Характеристика переходного периода.</p>	2
	<p>7. Характеристика мезоцикла, виды мезоциклов.</p> <p>8. Характеристики втягивающих и базовых мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.</p> <p>9. Характеристики контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.</p> <p>10. Характеристики соревновательных и восстановительных мезоциклов, особенности построения тренировочного процесса в этих мезоциклах.</p>	2
	<p>11. Характеристика микроцикла, виды микроциклов.</p> <p>12. Характеристика втягивающих и общеподготовительных микроциклов.</p> <p>13. Характеристика специально подготовительных и модельных микроциклов.</p> <p>14. Характеристика подводящих и соревновательных микроциклов и их фаз.</p> <p>15. Характеристика ударных и восстановительных микроциклов.</p>	2
	<p>16. Тренировочные средства и методы, применяемые на общеподготовительном и контрольно-подготовительном этапах подготовительного периода.</p> <p>17. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода.</p> <p>18. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном этапе подготовительного периода.</p> <p>19. Тренировочные средства и методы, применяемые в соревновательном периоде.</p> <p>20. Тренировочные средства и методы, применяемые в переходном периоде.</p>	2
	<p>21. Методика планирования тренировочных нагрузок и их распределения по этапам подготовки.</p> <p>22. Методика планирования технико-тактического оснащения спортсменов, совершенствования их индивидуальной манеры ведения боя и подбора боевых средств с учетом их индивидуальных склонностей.</p> <p>23. Методы эффективного ускорения переноса тренировочного материала в соревновательные бои.</p> <p>24. Система и критерии отбора кандидатов в сборную команду.</p> <p>25. Средства и методы управления деятельностью спортсмена в соревнованиях.</p>	2
9	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки каратэиста»	5

10	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении программы 2-го Кю»	5
11	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым ката каратэдо, изучаемым при прохождении программы 2-го Кю»	5
12	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в каратэдо»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении программы 2-го Кю»	5
13	Написание и защита реферата по разделам темы: «Управление системой подготовки каратэиста»	5
14	Рубежный контроль: экзамен	20
15	Посещение занятий	10
Итого		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество 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. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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. 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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

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

«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)» составляет **47** зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.**

3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»: успешное усвоение студентами теоретического и учебно-практического материала, необходимого для подготовки высококвалифицированных бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" – тренеров и преподавателей по каратэдо – для работы в спортивных школах (СШ) различного уровня, училищах олимпийского резерва (УОР), высших и средних специальных учебных заведениях и других организациях в Российской Федерации, владеющих передовыми знаниями, соответствующими современному научно обоснованному уровню развития данного вида спорта в нашей стране и за рубежом, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

4. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способностью осуществлять спортивную подготовку в каратэдо с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способностью использовать средства каратэдо для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

– способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по каратэдо и базовым видам спорта (ОПК-8);

– способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

– способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в каратэдо, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способностью формировать мотивацию к занятиям каратэдо, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в каратэдо с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

– способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

– способностью использовать актуальные для каратэдо технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

– способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями каратэдо техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

– способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

– способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

– способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

– способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)», очная форма обучения

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (каратэдо)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль	
I курс		1	216	6	16	194	-	
0	Пропедевтика Введение в дисциплину «Теория и методика каратэдо»		36	2		34		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		44	4		40		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		44		4	40		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		44		4	40		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		48		8	40		

I курс		2	288	6	16	257	9	экзамен
1	История каратэдо		44	4		40		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		52	2		50		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		56		6	50		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		54		4	50		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		46		6	40		
Итоговый контроль (экзамен)			36			27	9	экзамен
Всего за I курс			504	12	32	451	9	
II курс		3	212	6	12	194	-	
1	Вопросы современного развития каратэдо		32	2		30		
2	Общетеоретические сведения о каратэдо		32	2	2	30		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		2	30		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		38		4	34		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		32		2	30		
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		44	2	2	40		
II курс		4	220	6	20	185	9	экзамен
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		22		4	18		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		32		2	30		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		34		4	30		
6	Физические качества и методы их развитие в каратэдо		34	2	4	30		

8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		34	2	2	30		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		26	2	4	20		
Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за II курс			432	12	32	379	9	
III курс		5	144	6	16	122		
1	Вопросы современного развития каратэдо		12	2		10		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		26		4	22		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		22		2	20		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		24		4	20		
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		14	2	2	10		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		24	2	2	20		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		22		2	20		
III курс		6	216	6	16	185	9	экзамен
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		4	28		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		22		2	20		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		24		4	20		
9	Управление системой подготовки каратэиста		34	2	2	30		

10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		34	2	2	30		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		34	2	2	30		
Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за III курс			360	12	32	307	9	
IV курс		7	180	6	16	158		
1	Вопросы современного развития каратэдо		2	2		38		
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		40		4	20		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		8		2	20		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		40		4	20		
7	Психические качества и методы их формирования в каратэдо		36	2	2	20		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях каратэдо		36	2	2	20		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для каратэдо средств нападения		36		2	20		
IV курс		8	216	6	16	185	9	экзамен
3	Базовая техника каратэдо. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		4	20		
4	Тактика каратэдо. Методы формирования тактических умений и навыков»		8		2	28		
5	Интегральная подготовка в каратэдо		32		2	30		
9	Управление системой подготовки каратэиста		36	2	2	30		

10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по каратэдо		27	2	2	30		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		36	2	4	20		
Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за IV курс			396	12	32	185	9	
Всего за курс обучения:			1692	48	128	1480	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физической культуры

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных
боевых искусств**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от 23 апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики единоборств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

Составитель:

Багомедов Хизри Абдурашидович – старший преподаватель кафедры ТиМ
фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»

Целью освоения программы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» является успешное усвоение студентами теоретического и учебно-практического материала, необходимого для подготовки высококвалифицированных бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" – тренеров и преподавателей по ушу – для работы в спортивных школах (СШ) различного уровня, училищах олимпийского резерва (УОР), высших и средних специальных учебных заведениях и других организациях в Российской Федерации, владеющих передовыми знаниями, соответствующими современному научно обоснованному уровню развития данного вида спорта в нашей стране и за рубежом, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Дисциплина (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» относится к профессиональному циклу базовой части 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 в области ушу.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. 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.

Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Наименование планируемых результатов обучения дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
1	2	3
ОПК-3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения базовой технике в ушу; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся ушу в группах предварительной и начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в ушу к проведению занятий с данным контингентом. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в ушу с учетом особенностей занимающихся в группах предварительной и начальной подготовки и требований образовательных стандартов по ушу. 	4
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения <i>ТАОЛУ</i> в ушу; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки ушуистов; – требования стандартов спортивной подготовки в ушу к проведению занятий с данным контингентом. 	5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в ушу с учетом особенностей занимающихся на стадии выбора спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов. 	

	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теорию и методику обучения ушу; – принципы и методы обучения <i>САНЬДА</i> в ушу; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа многолетней подготовки ушуистов; – требования стандартов спортивной подготовки в ушу к проведению занятий с данным контингентом. 	7
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в ушу с учетом особенностей занимающихся на стадии углублённой спортивной специализации тренировочного этапа и требований образовательных стандартов. 	
ОПК-6	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами ушу; – принципы построения занятий по ушу оздоровительной направленности 	4
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в ушу; – особенности протекания восстановления при занятиях ушу. 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать и использовать восстановительные средства, используемые после стандартных и повышенных тренировочных нагрузок в ушу; 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе ушуистов 	
ОПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эволюцию правил соревнований по ушу; судейскую терминологию при проведении соревнований по видам соревновательной деятельности в ушу; – основные требования к одежде и личному инвентарю участников соревнований. 	6
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по ушу; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; 	8

	<ul style="list-style-type: none"> – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. 	
ОПК-11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы научно-методической деятельности в ушу; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта 	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы научного анализа и обработки результатов исследований 	8
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований. 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы 	8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. 	
ПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки в ушу; – медико-биологических и психологических основы и технологию тренировки в ушу; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	2

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать на занятиях по ушу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности. 	5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в ушу с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в ушу; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 	7
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – психологическую характеристику двигательной деятельности в ушу 	4
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 	5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 	
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирования мотивации к занятиям ушу 	7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям ушу 	
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям ушу 	
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в ушу; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	5

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиям определенными видами соревновательной деятельности в ушу; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; – использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в ушу. 	
ПК-11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретические основы программирования процесса обучения в ушу 	4
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по видам соревновательной деятельности в ушу 	
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять планы тренировочных занятий, микро- и мезоциклов тренировок в соответствии с определённым периодом подготовки ушуистов на этапах предварительной и начальной подготовок в ушу. 	5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять планы тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов тренировок по видам соревновательной деятельности в соответствии с определённым периодом подготовки ушуистов на этапе спортивной специализации в ушу. 	7
ПК-13	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в ушу; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена. 	7
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для ушу технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 	
ПК-14	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики спортивной тренировки в ушу; – средства и методы физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовки в ушу. 	5

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида соревновательной деятельности в ушу демонстрировать технику движений, технико-тактические действия, средства выразительности в <i>ТАОЛУ</i>. 	
ПК-15	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 	7
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности 	
ПК-26	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги. 	
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем 	
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем. 	
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования 		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки 	

ПК-28	Знать: – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	6
	Уметь: – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в ушу с использованием апробированных методик	8
	Владеть: – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в ушу	
ПК-30	Знать: – методологии исследовательской деятельности в ушу	6
	Уметь: – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	8
	Владеть: – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц или 1692 академических часов, из них: аудиторных занятий – 176 часов, самостоятельная работа студентов – 1480 часов, экзамены – 36 часов. Один семестровый экзамен выражается 1 зачётной единицей: 3 дня подготовки – 27 часов и 1 день на экзамен – 9 часов.

Условные обозначения: **Практика** – практические занятия (семинары, зачеты, учебно-методическая и учебная практика); **СРС** – самостоятельная работа студентов (в числителе – количество часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя); **ЗЕТ** – зачётные единицы трудоёмкости.

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль	
I курс		1	216	6	16	194	-	
1	Пропедевтика Введение в дисциплину «Теория и методика ушу»		36	2		34		
2	Общетеоретические сведения об ушу		44	4		40		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		44		4	40		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		44		4	40		
5	Интегральная подготовка в ушу		48		8	40		
I курс		2	288	6	16	257	9	экзамен
1	История ушу		44	4		40		
2	Общетеоретические сведения об ушу		52	2		50		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		56		6	50		

4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		54		4	50		
5	Интегральная подготовка в ушу		46		6	40		
Итоговый контроль (экзамен)			36	-	-	27	9	экзамен
Всего за I курс			504	12	32	451	9	
II курс		3	212	6	12	194	-	
1	Вопросы современного развития ушу		32	2		30		
2	Общетеоретические сведения об ушу		32	2	2	30		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		2	30		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		38		4	34		
5	Интегральная подготовка в ушу		32		2	30		
6	Физические качества и методы их развитие в ушу		44	2	2	40		
II курс		4	220	6	20	185	9	экзамен
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		22		4	18		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		32		2	30		
5	Интегральная подготовка в ушу		34		4	30		
6	Физические качества и методы их развитие в ушу		34	2	4	30		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу		34	2	2	30		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для ушу средств нападения		26	2	4	20		
Итоговый контроль			36	-	-	27	9	экзамен

Всего за II курс		432	12	32	379	9	
III курс		5	144	6	16	122	-
1	Вопросы современного развития ушу		12	2		10	
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		26		4	22	
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		22		2	20	
5	Интегральная подготовка в ушу		24		4	20	
7	Психические качества и методы их формирования в ушу		14	2	2	10	
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу		24	2	2	20	
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для ушу средств нападения		22		2	20	
III курс		6	216	6	16	185	9 экзамен
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		4	28	
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		22		2	20	
5	Интегральная подготовка в ушу		24		4	20	
9	Управление системой подготовки ушуиста		34	2	2	30	
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу		34	2	2	30	
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		34	2	2	30	
Итоговый контроль			36			27	9 экзамен
Всего за III курс			360	12	32	307	9
IV курс		7	180	6	16	158	-

1	Вопросы современного развития ушу		2	2		38		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		40		4	20		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		8		2	20		
5	Интегральная подготовка в ушу		40		4	20		
7	Психические качества и методы их формирования в ушу		36	2	2	20		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу		36	2	2	20		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для ушу средств нападения		36		2	20		
IV курс		8	216	6	16	185	9	экзамен
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		4	20		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		8		2	28		
5	Интегральная подготовка в ушу		32		2	30		
9	Управление системой подготовки ушуиста		36	2	2	30		
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу		27	2	2	30		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		36	2	4	20		
Итоговый контроль			36	36			27	9
Всего за IV курс			396	12	32	185	9	
Всего за курс обучения:			1692	48	128	1480	36	

4. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»

4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» (См. Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»)

4.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»

4.2.1. Средства оценки практической подготовленности студентов в I семестре. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 16 ФОРМ ЧАНЬЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – первая часть);

ТАОЛУ: ШИЛЮШИ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ);

САНЬДА: 12 форм обусловленных учебных боёв с выполнением одного атакующего действия, защитой от него и ответной атакой.

4.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения.

4.2.2.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Характеристика ушу как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.

2. Место ушу в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение ушу для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.

3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в ушу. Место ушу среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.

4. Объективные условия деятельности ушуистов и влияние занятий ушу на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях ушу.

5. Конфликтный характер соревновательной деятельности ушуистов.

6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности ушуистов. Физические и психические качества, наиболее важные для ушуиста.

7. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях ушу.

8. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях ушу.

9. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося ушу.

10. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях ушу, принципы их присвоения.

11. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия.

12. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие ушу.

13. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие ушу.

14. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения ушу в Китае.

15. Исторические этапы развития ушу как системы рукопашного боя без оружия.

16. Краткие биографии великих мастеров ушу XVIII – XX веков.

17. Развитие ушу как боевого искусства и вида спорта в Китае.

18. Характеристика ведущих школ ушу и их распространение в мире.

19. Этапы развития спортивного ушу. Деятельность Всемирной федерации ушу, Европейской федерации ушу и других международных организаций, развивающих различные направления и школы ушу. Перспективы дальнейшего развития ушу.

20. Зарождение и распространение ушу в СССР и России.

21. Участие и достижения российских ушуистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации ушу России и других общероссийских организаций ушу.

22. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях ушу.

23. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся ушу в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований.

24. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции, страховки и самостраховки.

25. Методы оказания первой до врачебной помощи.

26. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена.

27. Принципы обеспечения режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся ушу.

28. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Китайская и русская терминология, применяемая в ушу.

29. Классификация терминов. Система построения терминов в ушу. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий ушу.

30. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в ушу.

31. Классификация и терминология средств традиционного ушу и средств спортивного ушу.

32. Определение понятия «базовая техника ушу». Общая характеристика техники ушу и её значение для становления мастерства бойца. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес

техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал ушуиста и закономерности его формирования.

33. Классификация и терминология базовой техники ушу.

34. Определение понятия «тактика ушу». Общая характеристика тактики традиционного ушу и спортивного ушу. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.

35. Классификация и терминология тактики традиционного ушу.

36. Классификация и терминология тактики спортивного ушу.

37. Определение понятия «интегральная подготовка в ушу». Характеристика разделов интегральной подготовки в ушу и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.

38. Классификация и терминология средств интегральной подготовки в ушу.

39. Классификация и терминология средств физической подготовки в ушу.

40. Основы и средства дистанционного взаимодействия с противником в ушу. Определение понятия «Боевая дистанция». Виды боевых дистанций. Радиус эффективности ударных действий. Оперативная оценка дистанции. Чувство дистанции и его развитие. Дистанционно-целевая точность.

41. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в ушу.

Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций. Технология наблюдения за противником. Виды приемов наблюдения.

42. Методы дыхания в ушу. Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении таолу, приемы восстановительного дыхания. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в ушу.

43. Методы формообразования и названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в ушу.

44. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.

45. Основные задачи и начальные методы психотренинга в ушу.

4.2.2.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 16 ФОРМ ЧАНЬЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – вторая часть);

ТАОЛУ: ШИЛЮШИ ЧАНЦЮАНЬ;

САНЬДА: обусловленные учебные бои с выполнением одного ударного действия в атаке, защитой от него и ответной атакой – 6 зачетных форм;

САНЬДА: обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 4 зачетные формы.

4.2.3. Средства оценки практической подготовленности студентов в III семестре. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 20 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – первая часть);

ТАОЛУ: ЭРШИШИ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ);

САНЬДА: обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 4 зачетные формы;

САНЬДА: обусловленные учебные бои с выполнением одного ударного действия в атаке, защитой от него и ответной атакой – 6 зачетных форм.

4.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре:

4.2.4.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений.

2. Кинематические характеристики приемов ушу: траектория, скорость и ускорение.

3. Динамические характеристики приемов ушу: ударная масса, сила удара, импульс силы, количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения.

4. 2-й и 3-й законы Ньютона.

5. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в ушу.

6. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции, способы их использования и нейтрализации: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры, сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия.

7. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность.

8. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы.

9. Роль супенационных и пронационных движений предплечья в повышении эффективности приемов ушу.

10. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центробежные силы, моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях.

11. Роль физической подготовки в занятиях ушу.

12. Характеристика условий проявления физических качеств в ушу.

13. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.

14. Характеристика гибкости. Виды гибкости.

15. Задачи развития гибкости

16. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в ушу.

17. Характеристика быстроты. Виды быстроты.

18. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты ушуиста.

19. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в ушу.

20. Характеристика силовых способностей. Виды силы.

21. Основные направления развития силовых способностей ушуиста.
22. Традиционные и современные средства и методы развития силы в ушу.
23. Характеристика координационных способностей и ловкости. Критерии оценки ловкости.
24. Значение ловкости для овладения технико-тактическим мастерством и достижения высоких спортивных результатов. Задачи развития ловкости.
25. Традиционные и современные методы управления развитием ловкости в ушу.
26. Характеристика выносливости. Виды выносливости.
27. Основные направления развития выносливости ушуиста.
28. Традиционные и современные средства и методы развития выносливости в ушу.
29. Характеристика произвольного мышечного напряжения и расслабления, методы управления их развитием в ушу.
30. Особенности применения средств и методов развития физических качеств ушуистов в зависимости от их возраста, пола и квалификации.
31. Методика применения средств физической подготовки.
32. Основы методики обучения ушу.
33. Характеристика словесных методов, используемых в подготовке ушуистов.
34. Характеристика наглядных методов, используемых в подготовке ушуистов.
35. Характеристика практических методов, используемых в подготовке ушуистов.
36. Последовательность освоения приемов (действий).
37. Характеристика последовательности ознакомления с приемом (действием).
38. Характеристика последовательности разучивания приема (действия).
39. Характеристика последовательности совершенствования в выполнении приема (действия).
40. Характеристика двигательных навыков ушуиста.
41. Обосновать необходимость многочисленности двигательных навыков для ушуиста.
42. Обосновать необходимость быстроты и точности движений для ушуиста.
43. Обосновать необходимость стабильности и вариативности движений для ушуиста.
44. Обосновать необходимость большого объема специальных качеств для ушуиста.
45. Обосновать необходимость большого объема тактических способностей для ушуиста.

4.2.4.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 20 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ ЭР ДУАНЬ – вторая часть);

ТАОЛУ: ЭРШИШИ ЧАНЦЮАНЬ;

САНЬДА: обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 4 зачетные формы;

САНЬДА: обусловленные учебные бои с выполнением одного ударного действия в атаке, защитой от него и ответной атакой – 6 зачетных форм.

4.2.5. Средства оценки практической подготовленности студентов в V семестре. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – первая часть);

ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ ЭР ДУАНЬ – вторая часть);

САНЬДА: обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 4 зачетные формы;

САНЬДА: обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 2 зачетные формы;

САНЬДА: обусловленные учебные бои с выполнением одного ударного действия в атаке, защитой от него и ответной атакой – 4 зачетных формы.

4.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре:

4.2.6.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. На что направлена техническая подготовка в традиционном ушу?
2. Характеристика боевых позиций в традиционном ушу, задач, средств и методов их совершенствования.
3. Характеристика видов перемещений в традиционном ушу.
4. Характеристика техники перемещений в традиционном ушу и педагогических задач ее совершенствования.
5. Характеристика видов приемов и техники ударов руками в традиционном ушу.
6. Характеристика видов приемов и техники ударов ногами в традиционном ушу.
7. Характеристика видов и техники бросков, приемов выведения из равновесия и удержания в традиционном ушу.
8. Характеристика видов приемов и техники болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном ушу.
9. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками в традиционном ушу.
10. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками ногами в традиционном ушу.
11. Характеристика видов приемов и техники защиты уходами, уклонами и уводами в традиционном ушу.

12. Характеристика видов приемов и техники защиты от захватов и противодействия захватам в традиционном ушу.

13. На что направлена техническая подготовка в спортивном ушу?

14. Основные и частные педагогические задачи технической подготовки в спортивном ушу, чем определяется их постановка?

15. От чего зависят объемы применения упражнений технической подготовки в спортивном ушу?

16. Характеристики сенсомоторных структур боевых действий в спортивном ушу.

17. Виды боевых действий в спортивном ушу и характеристики их сенсомоторных механизмов.

18. Характеристики специализированных умений в спортивном ушу.

19. Характеристика основных боевых позиций в спортивном ушу, роли, задач, средств и методов их совершенствования.

20. Характеристика видов перемещений в спортивном ушу и их техники.

21. Характеристика педагогических задач совершенствования техники перемещений в спортивном ушу.

22. Сравнительные характеристики видов атакующих действий, применяемых в спортивном ушу и традиционном ушу.

23. Сравнительные характеристики видов защитных действий, применяемых в спортивном ушу и традиционном ушу.

24. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении.

25. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал.

26. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях различения условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий.

27. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

28. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.

29. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

30. Педагогические задачи применения метода совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.

31. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.

32. Характеристика метода совершенствования техники в ситуациях возникновения рефлекторных помех.

33. Значение тактики в спортивном ушу.

34. Характеристика тактической деятельности в спортивном ушу.

35. Характеристика основных тактических принципов ведения соревновательного боя в спортивном ушу.

36. Характеристика тактических действий, применяемых в соревновательных боях в спортивного ушу.

37. Характеристика тактических обманываний и методов их освоения.

38. Характеристика тактических качеств и методов их формирования.

39. Дать определение психической подготовки в спортивном ушу и характеризовать ее основные задачи.

40. Дать характеристику разделам психической подготовки в спортивном ушу и ее средствам.

41. Дать характеристику психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном ушу и перечислить волевые качества, необходимые для ее осуществления.

42. На чем основывается развитие волевых качеств в спортивном ушу.

43. Дать характеристику методам развития волевых качеств в спортивном ушу.

44. Дать характеристику средствам развития волевых качеств в спортивном ушу.

45. Дать характеристику способам создания запаса «волевой прочности».

46. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-ушуистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях.

47. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-ушуистов, применяемых в тренировочных боях.

48. Дать характеристику приемам развития волевых качеств у спортсменов-ушуистов, основанным на моделировании предполагаемых условий соревновательной деятельности.

49. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях.

50. Особенности волевой подготовки спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.

51. Дать характеристику интегральной подготовки в спортивном ушу. Перечислить ее методы. Дать характеристику индивидуальному методу интегральной подготовки и его средствам.

52. Дать характеристику спарринговому методу интегральной подготовки в спортивном ушу и его средствам.

53. Дать характеристику соревновательному методу интегральной подготовки в спортивном ушу и перечислить его средства.

54. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу: тренировочный бой на заданный результат с судейством, тренировочные (подготовительные) соревнования.

55. Дать характеристику следующим средствам соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу: контрольные соревнования, подводящие (модельные) соревнования.

56. Дать характеристику возрастным этапам подготовки юных спортсменов и примерным сенситивным периодам развития двигательных качеств.

57. Система организации и основные задачи этапа предварительной подготовки в ушу.

58. Особенности развития физических качеств у детей, занимающихся ушу на этапе предварительной подготовки.

59. Особенности технической подготовки детей, занимающихся ушу на этапе

предварительной подготовки.

60. Методы обучения, используемые в занятиях с детьми, занимающимися ушу на этапе предварительной подготовки.

61. Система контроля динамики развития физических качеств и формирования специальных двигательных умений у детей, занимающихся ушу на этапе предварительной подготовки.

62. Система организации и основные задачи этапа начальной спортивной подготовки в ушу.

63. Дать характеристику направлениям и методам обучения детей, занимающихся ушу на этапе начальной спортивной подготовки.

64. Система контроля динамики развития физических качеств и формирования специальных двигательных умений у детей, занимающихся ушу на этапе начальной спортивной подготовки.

65. Система организации и основные задачи этапа углубленной спортивной подготовки в ушу.

66. Дать характеристику особенностям психофизиологии подростков, занимающихся ушу на этапе углубленной спортивной подготовки.

67. Дать характеристику особенностям и основным средствам и методам физической подготовки подростков, занимающихся ушу на этапе углубленной спортивной подготовки.

68. Дать характеристику особенностям, средствам и методам технико-тактической и интегральной подготовки на стадиях этапа углубленной спортивной подготовки в ушу. Критерии выбора соревновательной специализации. Формы комплексного контроля.

69. Система организации и основные задачи этапа спортивного совершенствования в ушу.

70. Особенности и основные средства и методы физической, технико-тактической и интегральной подготовки юношей, занимающихся ушу на этапе спортивного совершенствования. Формы комплексного контроля.

71. Дать характеристику физкультурно-оздоровительному этапу подготовки в ушу.

72. Виды соревнований в спортивном ушу, характер и способы их проведения. Цель и задачи спортивно-массовых мероприятий по ушу.

73. Участники соревнований по ушу, их возрастные и весовые категории. Условия процедуры допуска и взвешивания участников соревнований по ушу.

74. Права и обязанности участников соревнований по ушу, тренеров и представителей команд.

75. Оборудование мест соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу. Медицинское и информационное обеспечение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу.

76. Дать краткую характеристику теоретическим основам и методам научного исследования в спорте.

77. Дать характеристику способам поиска и анализа информации в специальной и научно-методической литературе и в интернете, составления библиографии.

78. Педагогические методы научного исследования в спорте.

79. Инструментальные методы научного исследования в спорте.

80. Дать характеристику системе планирования и организации исследования в спорте, способам анализа, обработки и интерпретации его результатов.

4.2.6.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ САНЬ ДУАНЬ – третья часть);

ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ СЫ ДУАНЬ – четвертая часть);

ТАОЛУ: САНЬШИЭРШИ ЧАНЦЮАНЬ САНЬ ДУАНЬ ТАОЛУ;

САНЬДА: обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 4 зачетные формы;

САНЬДА: обусловленные учебные бои с выполнением двух ударных действий в атаке, защитой от них и ответной атакой – 2 зачетные формы;

САНЬДА: обусловленные учебные бои с выполнением одного ударного действия в атаке, защитой от него и ответной атакой – 4 зачетных формы.

4.2.7. Средства оценки практической подготовленности студентов в VII семестре. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 46 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – первая часть);

ТАОЛУ: 46 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ ЭР ДУАНЬ – вторая часть);

ТАОЛУ: Квалификационный комплекс ЦЗЯНЬШУ;

САНЬДА-САНЬШОУ: 10 зачетных атак;

САНЬДА-САНЬШОУ: 5 зачетных атак;

САНЬДА: 5 зачетных этак.

4.2.7.1. Примерная тематика курсовых работ для студентов IV курса:

1. Характеристика деятельности тренеров в ушу;
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными ушуистами;
3. Задачи, содержание и построение тренировки в спортивном ушу;
4. Виды соревновательной деятельности в спортивном ушу и оценка параметров их компонентов;
5. Этапы многолетней подготовки юных ушуистов;
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными ушуистами;
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки в спортивном ушу;
8. Цель и задачи психической подготовки в спортивном ушу;
9. Роль и значение тактической подготовки в спортивном ушу;
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки ушуиста.

4.2.8. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:

4.2.8.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Дать определение термину «психограмма вида спорта» и характеристику специфике психической деятельности в спортивном ушу.

2. Перечислить психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном ушу.

3. Дать характеристику таким психическим процессам как восприятие, представление и воображение.

4. Дать характеристику такому психическому процессу как внимание.

5. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативное мышление.

6. Дать характеристику такому психическому процессу как оперативная память.

7. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном ушу.

8. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-ушуистов.

9. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.

10. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования.

11. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями.

12. Методы развития тактической инициативы.

13. Методы развития специализированных умений.

14. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех.

15. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий.

16. Дать характеристику условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

17. Перечислить средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства ушуистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

18. Дать характеристику особенностям психического фона при ведении свободных боев (САНЬДА).

19. Дать характеристику условиям формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства ушуистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

20. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера.

21. Дать характеристику психическому фону ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.

22. Перечислить общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства.

23. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий.

24. Перечислить типовые психические барьеры, препятствующие овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований.

25. Дать характеристику методам ликвидации психических барьеров.

26. Дать характеристику методам развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.

27. Перечислить средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям.

28. Дать характеристику методам регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах.

29. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена.

30. Психофизиологические характеристики стартовых состояний спортсмена.

31. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной психикой.

32. Влияния стартовых состояний на спортсменов с неуравновешенной психикой.

33. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов.

34. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов.

35. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.

36. С учётом каких особенностей строится система управления подготовкой квалифицированных спортсменов в спортивном ушу и от чего зависит ее эффективность?

37. Из каких частей состоит система управления подготовкой квалифицированных спортсменов в спортивном ушу и кто его осуществляет?

38. Какие виды деятельности выполняет тренер по спортивному ушу? Что относится к подготовительной и вспомогательной работе тренера по спортивному ушу?

39. Что относится к основным задачам педагогической деятельности тренера по спортивному ушу?

40. Что входит в обязанности организаторов подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном ушу?

41. Что входит в обязанности работников, занимающихся материально-техническим и хозяйственным обеспечением подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном ушу?

42. Что входит в обязанности сотрудников, отвечающих за научно-методическое и медицинское обеспечение подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном ушу?

43. Чем определяется достижение высоких и стабильных соревновательных результатов в спортивном ушу?

44. С учетом каких закономерностей строится тренировочный процесс подготовки квалифицированных спортсменов в спортивном ушу?

45. Что следует учитывать в подготовке квалифицированных спортсменов в спортивном ушу?

46. Какие модельные характеристики квалифицированных спортсменов необходимо учитывать при прогнозировании их соревновательных результатов?

47. Основные задачи и разделы подготовки квалифицированных спортсменов.

48. Построение тренировочного процесса на этапах начальной и углубленной спортивной подготовки в спортивном ушу.

49. Построение тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования в ушу.

50. Построение тренировочного процесса на этапе высшего спортивного мастерства в ушу.

51. Система многолетней подготовки в спортивном ушу.

52. Характеристика макроцикла, виды макроциклов, система построения тренировочного процесса в годичном макроцикле.

53. Система периодизации тренировочного процесса в спортивном ушу.

54. Характеристика подготовительного периода и его этапов.

55. Характеристика соревновательного периода.

56. Характеристика переходного периода.

57. Характеристика мезоцикла, виды мезоциклов.

58. Характеристика втягивающих и базовых мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.

59. Характеристика контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.

60. Характеристика соревновательных и восстановительных мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.

61. Характеристика микроцикла, виды микроциклов.

62. Характеристика втягивающих и общеподготовительных микроциклов.

63. Характеристика специально подготовительных и модельных микроциклов.

64. Характеристика подводящих и соревновательных микроциклов.

65. Характеристика фаз соревновательного микроцикла.

66. Характеристика ударных и восстановительных микроциклов.

67. Общие требования к системе подготовки спортсмена в макроцикле тренировочного процесса.

68. Тренировочные средства и методы, применяемые на общеподготовительном этапе подготовительного периода.

69. Тренировочные средства и методы, применяемые на контрольно-подготовительном этапе подготовительного периода.

70. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода.

71. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном этапе подготовительного периода.

72. Тренировочные средства и методы, применяемые в соревновательном периоде.

73. Тренировочные средства и методы, применяемые в переходном периоде.

74. Методика планирования тренировочных нагрузок и их распределения по этапам подготовки.

75. Методика планирования технико-тактического оснащения спортсменов, совершенствования их индивидуальной манеры ведения боя.

76. Методика подбора боевых средств с учетом индивидуальных склонностей спортсменов.

77. Методы эффективного ускорения переноса тренировочного материала в соревновательные бои.

78. Система отбора кандидатов в сборную команду.

79. Критерии отбора кандидатов в сборную команду.

80. Средства и методы управления деятельностью спортсмена в соревнованиях.

81. Перечислить членов судейской коллегии, обслуживающей соревнования по ушу.

82. Права и обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и инспектора соревнований по ушу.

83. Права и обязанности старшего судьи, судьи-секретаря и судьи-хронометриста на площадке.

84. Права и обязанности членов судейской бригады.

85. Общие положения правил судейства соревнований.

86. Правила судейства соревнований по саньда.

87. Правила судейства соревнований по таолу.

88. Судейские терминология и жесты.

89. Технология проведения педагогического эксперимента, методика сбора и обработки экспериментальных данных.

90. Технология подготовки и оформления рукописи выпускной квалификационной работы.

4.2.8.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 46 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ САНЬ ДУАНЬ – третья часть);

ТАОЛУ: 46 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ СЫ ДУАНЬ – четвертая часть);

ТАОЛУ: Квалификационный комплекс ДАОШУ;

ТАОЛУ: СЫШИЛЮШИ ЧАНЦЮАНЬ ТАОЛУ;

САНЬДА-САНЬШОУ: 5 зачетных боев;

САНЬДА: 5 зачетных боев.

4.2.8.3. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Прогнозирование достижений в спортивном ушу.

2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки ушуистов.

3. Модели соревновательной деятельности в спортивном ушу.

4. Методики повышения уровня подготовленности ушуистов.

5. Модельные характеристики спортсменов, специализирующихся в различных соревновательных дисциплинах спортивного ушу.

6. Планирование тренировочных нагрузок в различных соревновательных дисциплинах спортивного ушу и их взаимовлияние.

7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах различных уровней подготовки отделений ушу спортивных школ.

8. Использование современных знаний физиологии, биохимии и биомеханики спортивной деятельности при решении актуальных проблем спортивного ушу.

9. Применение инноваций в методике обучения в различных соревновательных дисциплинах спортивного ушу.

10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе ушуистов.

11. Система фармакологической поддержки ушуистов в тренировочном процессе и соревнованиях.

12. Рационализация питания спортсменов, занимающихся спортивным ушу.

13. Укрепление опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся спортивным ушу.

14. Содержание периодов и этапов годового макроцикла тренировочного процесса спортсменов-ушуистов на различных этапах многолетней подготовки.

15. Система соревнований как составная часть многолетней подготовки ушуистов.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»

а) Основная литература:

1. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
2. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ.-М.:ОАО «Издательский дом Городец»,2006.-576с.
3. Музруков Г.Н. Основы ушу. Том II. Короткое спортивное оружие: Учебник для спортивных школ.-М., 2013.- 112с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель», 2002. – 864с
5. Орлов Ю.Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката (статья). Оценка соревновательной деятельности в единоборствах. Материалы III международной научно-практической конференции. М.: РИО РГУФКСиТ, 2003. стр.74-107.
6. Орлов Ю.Л. Примерная учебная программа подготовки по традиционному и спортивному направлениям каратэ для детско-юношеских спортивных школ, учреждений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
7. Орлов Ю.Л. Курс лекций по теории и методике каратэдо. РГУФК. 2007-2012.
8. Орлов Ю.Л. Основы боевого дистанционного взаимодействия в каратэдо (статья). Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Материалы Всероссийской Интернет-конференции. – М.: «Светотон ЛТД», 2011. – С.132 -134.
9. Орлов Ю.Л. Терминология и классификация каратэдо. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах. Сборник статей. Под редакцией А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. стр. 94–111.
10. Орлов Ю.Л. Структуры и терминологическая систематизация атакующих действий в каратэдо. Материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 3. – М.:»Принт Центр», 2011. – С.21-30.
11. Правила соревнований по ушу.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

б) Дополнительная литература:

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.
2. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.
3. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Соко, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.
4. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.
5. Горбылёв А.М. Ката – коаны каратэ. //«Кэмпо», 1997, № 1.
6. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5
7. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.

8. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.
9. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003.– 272 с.
10. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
11. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
13. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.
14. Игнатов О.В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
15. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
16. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. 208 с.
17. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
18. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
19. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
20. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
21. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.
22. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
23. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
24. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой.// «Додзё», 2004, № 6.
25. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
26. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
27. Орлов Ю. Л. Найфанги сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, №6.
28. Орлов Ю.Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ. Материалы научно-практической конференции преподавателей кафедры теории и методики единоборств: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», часть II. – сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.: РГУФКСиТ – 2010. стр.22-30.
29. Орлов Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.54-61.

30. Орлов Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.50-54.

31. Орлов Ю.Л., Вагин А.Ю. Анализ кинематических характеристик типовых способов выполнения прямого удара кулаком в традиционном каратэдо. Статья. Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ. 2012.

32. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реагирований у юных спортсменов, занимающихся каратэ. Статья. Сборник трудов молодых ученых РГУФКСМиТ. 2012.

33. Орлов Ю.Л., Озимова И.В. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства КАРАТЭДО СИТО РЮ). Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.61-68.

34. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

35. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё», 2004, № 6.

36. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.

37. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпредс, 2001. -331 с.

38. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика.- М.:Советский спорт, 1997.–288с.: илл.

39. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

40. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.

41. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.

42. Харлампиев А.А., Тактика борьбы самбо. М., ФиС, 1958.

43. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.

44. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.

45. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.

46. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.

47. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.

48. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.

49. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.

50. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.

51. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.

52. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.

53. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

54. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

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

<http://wushu-russ.ru>

<http://iwuf.org>

<http://kungfu-russia.ru>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:

	-Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
6.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.
7.	Microsoft Visio	Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости.
8.	Microsoft Project	Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопс» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

7.2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных¹ и (или) групповых² консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

7.3.9. Плеер DVD BBK – 2007 г.

7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

¹ Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»
для студентов 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка»**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *1-2 семестр*
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максим. колич-во баллов
1 семестр		
1	<p>Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел «Пропедевтика» (ведение в специализацию):</p> <p>1. Характеристика ушу как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.</p> <p>2. Место ушу в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение ушу для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.</p> <p>3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в ушу. Место ушу среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.</p> <p>4. Объективные условия деятельности ушуистов и влияние занятий ушу на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях ушу.</p> <p>5. Конфликтный характер соревновательной деятельности ушуистов.</p> <p>6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности ушуистов. Физические и психические качества, наиболее важные для ушуиста.</p>	2
2	<p>Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения об ушу»:</p>	Всего 6

	<p>1. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях ушу.</p> <p>2. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях ушу.</p> <p>3. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося ушу.</p> <p>4. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях ушу, принципы их присвоения.</p>	2
	<p>5. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Китайская и русская терминология, применяемая в ушу.</p> <p>6. Классификация терминов. Система построения терминов в ушу. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий ушу.</p> <p>7. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации.</p> <p>8. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в ушу.</p>	2
	<p>9. Определение понятия «базовая техника ушу». Общая характеристика техники ушу и её значение для становления мастерства бойца.</p> <p>10. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал ушуиста и закономерности его формирования.</p> <p>11. Определение понятия «тактика ушу». Общая характеристика тактики традиционного ушу и спортивного ушу. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.</p> <p>12. Определение понятия «интегральная подготовка в ушу». Характеристика разделов интегральной подготовки в ушу и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.</p>	2
3	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения об ушу»: «Классификация и терминология средств традиционного ушу и средств спортивного ушу»	2
4	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения об ушу»: «Классификация и терминология средств физической подготовки в традиционном ушу и спортивном ушу»	2
5	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения об ушу»: «Классификация и терминология средств базовой техники ушу»	2
6	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения об ушу»: «Классификация и терминология тактики традиционного ушу и спортивного ушу»	2
7	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения об ушу»: «Классификация и терминология	2

	средств интегральной подготовки в традиционном ушу и спортивном ушу»	
8	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Цзи»	2
9	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам нападения, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Цзи»	2
10	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Цзи»	2
11	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Цзи»	2
12	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 3-го Цзи»	2
13	Написание и защита реферата по разделам темы: «Классификация базовой техники ушу и её терминология»	3
14	Оценка практической подготовленности	10
2 семестр		
15	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения об ушу»:	Всего 6
	1. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях ушу. 2. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и само страховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся ушу в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований. 3. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции, страховки и само страховки. 4. Методы оказания первой до врачебной помощи.	2
	5. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена. 6. Принципы обеспечения режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся ушу. 7. Основные задачи и начальные методы психотренинга в ушу.	2

	<p>8. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в ушу. Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций.</p> <p>9. Основы дистанционного взаимодействия с противником в ушу.</p> <p>10. Методы дыхания в ушу. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в ушу.</p> <p>11. Методы формообразования ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в ушу.</p> <p>12. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.</p>	2
16	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел «История ушу»:	Всего 4
	<p>1. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия.</p> <p>2. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие ушу.</p> <p>3. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие ушу.</p> <p>4. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения ушу в Китае.</p> <p>5. Краткие биографии великих мастеров ушу XVIII – XX веков.</p>	2
	<p>6. Развитие ушу как боевого искусства и вида спорта в Китае.</p> <p>7. Характеристика ведущих школ ушу и их распространение в мире.</p> <p>8. Этапы развития спортивного ушу. Деятельность Всемирной федерации ушу, Европейской федерации ушу и других международных организаций, развивающих различные направления и школы ушу. Перспективы дальнейшего развития ушу.</p> <p>9. Зарождение и распространение ушу в СССР и России.</p> <p>10. Участие и достижения российских ушуистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации ушу России и других общероссийских организаций ушу.</p>	2
17	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения об ушу»: «Технология наблюдения за противником». «Виды приемов наблюдения». «Средства дистанционного взаимодействия с противником в ушу». «Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении таолу, приемы восстановительного дыхания»	2
18	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «Общетеоретические сведения об ушу»: «Названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в ушу»	2
19	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел «История ушу»: «Исторические этапы развития ушу как системы рукопашного боя без оружия»	2
20	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения - стойкам, позам и перемещениям, - изучаемым при прохождении учебной программы	2

	4-го Цзи»	
21	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам нападения, изучаемым при прохождении программы 4-го Цзи»	2
22	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам защиты, изучаемым при прохождении программы 4-го Цзи»	2
23	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении программы 4-го Цзи»	2
24	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 4-го Цзи»	2
25	Написание и защита рефератов по разделам темы: «Исторические этапы развития ушу как системы рукопашного боя без оружия и вида спорта»	3
26	Рубежный контроль: экзамен	20
27	Посещение занятий	10
	Итого	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество 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. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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. 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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»
для студентов 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка»*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *3-4 семестр*
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п\п	Виды текущего контроля	Максим. колич-во баллов
3 семестр		
1	Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел (модуль) «Общетеоретические сведения об ушу»:	Всего 6

	<p>1. Тело человека как биомеханическая система. Кинематические цепи и кинематические пары. Степени свободы движений.</p> <p>2. Кинематические характеристики приемов ушу: траектория, скорость и ускорение.</p> <p>3. Динамические характеристики приемов ушу: ударная масса, сила удара, импульс силы, количество движения, работа силы и её мощность, механическая энергия движения.</p> <p>4. 2-й и 3-й законы Ньютона.</p> <p>5. Позная устойчивость и равновесие. Силы инерции. Способы использования и нейтрализации сил инерции: площадь опоры, угол устойчивости, проекция центра массы на площадь опоры.</p> <p>6. Основные характеристики биомеханического взаимодействия бойцов при выведении из равновесия и проведении бросков: общий центр тяжести пары бойцов, реакция взаимного контакта, центробежные силы, моменты силы, рычаг приложения силы, моменты вращения в различных плоскостях.</p>	3
	<p>7. Характеристики ударных и защитных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы в ударах в ушу.</p> <p>8. Характеристики цели: прочность, жесткость, упругость, пластичность.</p> <p>9. Традиционные способы выполнения ударных и блокирующих действий в ушу.</p> <p>10. Способы использования и нейтрализации сил инерции: сила трения и реакция опоры. Традиционный способ сохранения равновесия в ушу.</p> <p>11. Роль супенационных и пронационных движений предплечья в повышении эффективности приемов ушу.</p>	3
2	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Физические качества и методы их развитие в ушу»:	Всего 6
	<p>1. Роль физической подготовки в занятиях ушу.</p> <p>2. Характеристика условий проявления физических качеств в ушу.</p> <p>3. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств.</p> <p>4. Характеристика гибкости. Виды гибкости. Задачи развития гибкости. Традиционные и современные средства и методы развития гибкости в ушу.</p> <p>5. Характеристика быстроты. Виды быстроты. Задачи развития быстроты. Критерии оценки быстроты ушуиста. Традиционные и современные средства и методы развития быстроты в ушу.</p> <p>6. Характеристика силовых способностей. Виды силы. Основные направления развития силовых способностей ушуиста. Традиционные и современные средства и методы развития силы в ушу.</p>	3

	<p>7. Характеристика координационных способностей и ловкости. Критерии оценки ловкости. Значение ловкости для овладения технико-тактическим мастерством и достижения высоких спортивных результатов. Задачи развития ловкости. Традиционные и современные методы управления развитием ловкости в ушу.</p> <p>8. Характеристика выносливости. Виды выносливости. Основные направления развития выносливости ушуиста. Традиционные и современные средства и методы развития выносливости в ушу.</p> <p>9. Характеристика произвольного мышечного напряжения и расслабления, методы управления их развитием в ушу.</p> <p>10. Особенности применения средств и методов развития физических качеств ушуистов в зависимости от их возраста,</p> <p>11. Особенности применения средств и методов развития физических качеств ушуистов в зависимости от их пола</p> <p>12. Особенности применения средств и методов развития физических качеств ушуистов в зависимости от их квалификации.</p>	3
3	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Общетеоретические сведения об ушу»: «Определение кинематических и динамических характеристик различных видов перемещений и приемов атаки и защиты ушу» (по заданию)	3
4	Письменное тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Физические качества и методы их развитие в ушу»	3
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Цзи»	3
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Цзи»	5
7	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 5-го Цзи»	5
8	Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика применения средств физической подготовки»	5
9	Оценка практической подготовленности	5
4 семестр		
10	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»:	Всего 5
	<p>1. Основы методики обучения ушу.</p> <p>2. Характеристика словесных методов, используемых в подготовке ушуистов.</p> <p>3. Характеристика наглядных методов, используемых в подготовке ушуистов.</p> <p>4. Характеристика практических методов, используемых в подготовке ушуистов. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях ушу.</p>	2

	5. Последовательность освоения приемов (действий). 6. Характеристика последовательности ознакомления с приемом (действием). 7. Характеристика последовательности разучивания приема (действия). 8. Характеристика последовательности совершенствования в выполнении приема (действия). 9. Характеристика двигательных навыков ушуиста.	3
11	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»: «Обоснование необходимости многочисленности двигательных навыков, быстроты и точности движений для ушуиста»	3
12	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»: «Обоснование необходимости большого объема специальных качеств, стабильности и вариативности движений для ушуиста»	3
13	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствованию»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Цзи»	3
14	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Цзи»	5
15	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 6-го Цзи»	5
16	Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»	5
17	Рубежный контроль: экзамен	20
18	Посещение занятий	10
	Итого	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество 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. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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. 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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»
для студентов 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная подготовка»*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *5-6 семестр*
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максим. колич-во баллов
-------	------------------------	-------------------------

5 семестр		
1	Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел (модуль) «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»:	Всего 8
	<p>1. Направления технической подготовки в традиционном ушу.</p> <p>2. Характеристика боевых позиций, видов и техники перемещений, ударов руками и ногами, бросков, приемов выведения из равновесия и удержания, болевых воздействий на суставы, удушения и других средств нападения в традиционном ушу, педагогических задач, средств и методов их совершенствования.</p> <p>3. Характеристика видов приемов и техники защиты блоками руками и ногами, защиты уходами, уклонами и уводами, защиты от захватов и противодействия захватам в традиционном ушу.</p> <p>4. Направления технической подготовки в спортивном ушу, её основные и частные педагогические задачи. Объемы применения упражнений технической подготовки. Характеристики специализированных умений в спортивном ушу. Виды боевых действий в спортивном ушу и характеристики их сенсомоторных механизмов.</p>	3
	<p>5. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях выполнения технических приемов и боевых действий на обусловленный зрительный, тактильный или слуховой сигнал и последовательность усложнения ситуаций при его применении.</p> <p>6. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях различения условий, необходимых для эффективного выполнения технических приемов и боевых действий.</p> <p>7. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях взаимоисключающего выбора боевых средств.</p> <p>8. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим.</p> <p>9. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью.</p> <p>10. Характеристика метода и педагогические задачи совершенствования техники в ситуациях возникновения рефлекторных помех.</p>	5
2	Выступление на семинаре по темам, входящим в раздел (модуль) «Психические качества и методы их формирования в ушу»:	3
	<p>1. Определение психической подготовки в спортивном ушу и характеристика ее основных задач, разделов и средств.</p> <p>2. Характеристика психической составляющей соревновательной и тренировочной деятельности в спортивном ушу и волевых качеств, необходимых для ее осуществления, на чем основывается их развитие.</p> <p>3. Характеристика методов и средств развития волевых качеств в спортивном ушу и способов создания запаса «волевой прочности».</p> <p>4. Характеристика приёмов развития волевых качеств у спортсмен-нов-ушуистов, применяемых в индивидуальных и парных упражнениях, в тренировочных и соревновательных боях.</p> <p>5. Особенности волевой подготовки спортсмена – претендента на победу в предстоящих соревнованиях и спортсменов – участников предстоящих командных соревнований.</p>	

3	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»	3
4	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Психические качества и методы их формирования в ушу»	3
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствованию»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Цзи»	3
6	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов и начальным и базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Цзи»	5
7	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 7-го Цзи»	5
8	Написание и защита реферата по разделам темы: «Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу»	5
9	Оценка практической подготовленности	5
6 семестр		
10	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки ушуйста»:	Всего 6
	1. Характеристика интегральной подготовки в спортивном ушу и ее методы. Характеристика индивидуального метода интегральной подготовки и его средств. 2. Характеристику спаррингового метода интегральной подготовки в спортивном ушу и его средств. 3. Характеристика соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу и его средств. 4. Характеристика следующих средств соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу: тренировочный бой на заданный результат с судейством, тренировочные (подготовительные) соревнования. 5. Характеристика следующих средств соревновательного метода интегральной подготовки в спортивном ушу: контрольные соревнования, подводящие (модельные) соревнования.	3
	6. Характеристика возрастных этапов подготовки юных спортсменов и примерных сенситивных периодов развития двигательных качеств. 7. Система организации и основные задачи этапа предварительной подготовки в ушу. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе. 8. Система организации и основные задачи этапа начальной спортивной подготовки в ушу. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе. 9. Система организации и основные задачи этапа углубленной спортивной подготовки в ушу. Методы и средства обучения и контроля, применяемые на этом этапе. 10. Система организации и основные задачи этапа спортивного совершенствования мастерства в ушу. Методы и средства обучения и	3

	контроля, применяемые на этом этапе.	
11	Выступление на семинаре по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу»: 1. Виды соревнований в спортивном ушу, характер и способы их проведения. Цель и задачи спортивно-массовых мероприятий. 2. Участники соревнований по ушу, их возрастные и весовые категории. Условия процедуры допуска и взвешивания участников соревнований по ушу. 3. Права и обязанности участников соревнований по ушу, тренеров и представителей команд. 4. Оборудование мест соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу. Медицинское и информационное обеспечение соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу.	3
12	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки ушуиста»	3
13	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствованию»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Цзи»	3
14	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, начальным и базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Цзи»	5
15	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 8-го Цзи»	5
16	Написание и защита реферата по разделам темы: «Управление системой подготовки ушуиста»	5
17	Рубежный контроль: экзамен	20
18	Посещение занятий	10
	Итого	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество 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. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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. 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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»
для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка»*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *7-8 семестр*
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максим. колич-во баллов
7 семестр		
1	Выступление на семинарах по темам, входящим в раздел (модуль) «Психические качества и методы их формирования в ушу»:	Всего 15
	1. Определение термина «Психограмма вида спорта» и характеристика специфики психической деятельности в спортивном ушу. Психические процессы, характерные для соревновательной деятельности в спортивном ушу.	3
	2. Характеристика психических процессов: восприятие, воображение и представление, внимание, оперативное мышление, оперативная память.	
	3. Перечислить волевые качества и роль, которую они играют в различных ситуациях соревновательной деятельности в спортивном ушу. Способы компенсации недостаточно развитых психических качеств у спортсменов-ушуистов.	
	4. Влияние психической напряженности на соревновательную деятельность спортсмена.	
	5. Что служит созданию психических предпосылок для технико-тактического совершенствования.	
	6. Методы освоения психической взаимосвязи между различными боевыми действиями.	3
	7. Методы развития тактической инициативы.	
	8. Методы развития специализированных умений.	
	9. Методы развития способности к преодолению внешних и внутренних помех.	
	10. Методы варьирования направленности индивидуальных занятий.	
	11. Характеристика условий психической деятельности в тренировочных боях и боях соревновательного характера. Средства создания необходимого психического фона при совершенствовании технико-тактического мастерства ушуистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.	3
	12. Характеристика особенностей психического фона при ведении свободных боев (САНЬДА).	

	<p>13. Характеристика условий формирования тактической инициативы при совершенствовании технико-тактического мастерства ушуистов в тренировочных боях и боях соревновательного характера.</p> <p>14. Характеристика психического фона ведения боевой деятельности при использовании метода целенаправленного подбора соперников в тренировочных боях и боях соревновательного характера.</p> <p>15. Характеристика психического фона ведения боевой деятельности при использовании метода вариативного построения тренировочных боев и боев соревновательного характера.</p>	
	<p>16. Общие и частные причины возникновения психических барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию спортсменов, проявлению достигнутого уровня мастерства.</p> <p>17. Типовые психические барьеры, препятствующие освоению боевых действий и овладению способностью к единоборству с разнообразными соперниками и в различных условиях соревнований.</p> <p>18. Характеристика методов ликвидации психических барьеров и развития способности спортсменов к саморегуляции психических процессов и эмоционального состояния.</p> <p>19. Средства предварительной психической подготовки спортсмена к предстоящим соревнованиям.</p> <p>20. Характеристика методов регулирования объема психических нагрузок в предсоревновательных микроциклах.</p>	3
	<p>21. Причины возникновения стартовых состояний спортсмена и их психофизиологические характеристики.</p> <p>22. Влияния стартовых состояний на спортсменов с уравновешенной и неуравновешенной психикой.</p> <p>23. Средства регуляции стартовых состояний спортсменов.</p> <p>24. Методы регуляции стартовых состояний у инертных спортсменов.</p> <p>25. Методы регуляции стартовых состояний у спортсменов с неуравновешенной психикой.</p>	3
2	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Психические качества и методы их формирования в ушу»	3
3	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Цзи»	3
4	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Цзи»	3
5	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 9-го Цзи»	3
6	Написание и защита реферата по разделам темы: «Психические качества и методы их формирования в ушу»	3
7	Оценка практической подготовленности	5
8 семестр		
8	Выступление на семинарах по следующим темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки ушуиста»:	Всего 10

	<p>1. Система многолетней подготовки в спортивном ушу. Построение тренировочного процесса на этапах начальной и углубленной спортивной подготовки и на этапе спортивного совершенствования мастерства в спортивном ушу.</p> <p>2. Характеристика макроцикла, виды макроциклов. Общие требования к системе подготовки спортсмена в макроцикле тренировочного процесса. Система построения тренировочного процесса в годичном макроцикле.</p> <p>3. Система периодизации тренировочного процесса в спортивном ушу.</p> <p>4. Характеристика подготовительного периода и его этапов.</p> <p>5. Характеристика соревновательного периода.</p> <p>6. Характеристика переходного периода.</p>	2
	<p>7. Характеристика мезоцикла, виды мезоциклов.</p> <p>8. Характеристика втягивающих и базовых мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.</p> <p>9. Характеристика контрольно-подготовительных и предсоревновательных мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.</p> <p>10. Характеристика соревновательных и восстановительных мезоциклов, особенности построение тренировочного процесса в этих мезоциклах.</p>	2
	<p>11. Характеристика микроцикла, виды микроциклов.</p> <p>12. Характеристика втягивающих и общеподготовительных микроциклов.</p> <p>13. Характеристика специально подготовительных и модельных микроциклов.</p> <p>14. Характеристика подводящих и соревновательных микроциклов и их фаз.</p> <p>15. Характеристика ударных и восстановительных микроциклов.</p>	2
	<p>16. Тренировочные средства и методы, применяемые на общеподготовительном и контрольно-подготовительном этапах подготовительного периода.</p> <p>17. Тренировочные средства и методы, применяемые на этапе интегральной подготовки подготовительного периода.</p> <p>18. Тренировочные средства и методы, применяемые на предсоревновательном этапе подготовительного периода.</p> <p>19. Тренировочные средства и методы, применяемые в соревновательном периоде.</p> <p>20. Тренировочные средства и методы, применяемые в переходном периоде.</p>	2
	<p>21. Методика планирования тренировочных нагрузок и их распределения по этапам подготовки.</p> <p>22. Методика планирования технико-тактического оснащения спортсменов, совершенствования их индивидуальной манеры ведения боя и подбора боевых средств с учетом их индивидуальных склонностей.</p> <p>23. Методы эффективного ускорения переноса тренировочного материала в соревновательные бои.</p> <p>24. Система и критерии отбора кандидатов в сборную команду.</p> <p>25. Средства и методы управления деятельностью спортсмена в соревнованиях.</p>	2
9	Письменное тестирование по темам, входящим в раздел (модуль) «Управление системой подготовки ушуиста»	5

10	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования»: «Освоение методов обучения средствам обеспечения, нападения и защиты, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Цзи»	5
11	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения комбинациям приемов, базовым таолу ушу, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Цзи»	5
12	Практическое тестирование по теме, входящей в раздел (модуль) «Интегральная подготовка в ушу»: «Освоение методов обучения видам и формам учебных и учебно-тренировочных боёв, изучаемым при прохождении учебной программы 10-го Цзи»	5
13	Написание и защита реферата по разделам темы: «Управление системой подготовки ушуиста»	5
14	Рубежный контроль: экзамен	20
15	Посещение занятий	10
Итого		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество 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. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. 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. 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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных
боевых искусств**

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

«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)» составляет **47** зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.**

3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»: успешное усвоение студентами теоретического и учебно-практического материала, необходимого для подготовки высококвалифицированных бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" – тренеров и преподавателей по ушу – для работы в спортивных школах (СШ) различного уровня, училищах олимпийского резерва (УОР), высших и средних специальных учебных заведениях и других организациях в Российской Федерации, владеющих передовыми знаниями, соответствующими современному научно обоснованному уровню развития данного вида спорта в нашей стране и за рубежом, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

4. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– способностью осуществлять спортивную подготовку в ушу с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

– способностью использовать средства ушу для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

– способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по ушу и базовым видам спорта (ОПК-8);

– способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

– способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в ушу, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

– способностью формировать мотивацию к занятиям ушу, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

– способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в ушу с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

– способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

- способностью использовать актуальные для ушу технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями ушу техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)», очная форма обучения

№ раздела	Разделы дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего часов	Лекции	Практика	СРС	Контроль	
I курс		1	216	6	16	194	-	
1	Пропедевтика Введение в дисциплину «Теория и методика ушу»		36	2		34		
2	Общетеоретические сведения об ушу		44	4		40		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		44		4	40		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		44		4	40		
5	Интегральная подготовка в ушу		48		8	40		

I курс		2	288	6	16	257	9	экзамен
1	История ушу		44	4		40		
2	Общетеоретические сведения об ушу		52	2		50		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		56		6	50		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		54		4	50		
5	Интегральная подготовка в ушу		46		6	40		
Итоговый контроль (экзамен)			36	-	-	27	9	экзамен
Всего за I курс			504	12	32	451	9	
II курс		3	212	6	12	194	-	
1	Вопросы современного развития ушу		32	2		30		
2	Общетеоретические сведения об ушу		32	2	2	30		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		2	30		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		38		4	34		
5	Интегральная подготовка в ушу		32		2	30		
6	Физические качества и методы их развитие в ушу		44	2	2	40		
II курс		4	220	6	20	185	9	экзамен
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		22		4	18		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		32		2	30		
5	Интегральная подготовка в ушу		34		4	30		
6	Физические качества и методы их развитие в ушу		34	2	4	30		

8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу		34	2	2	30		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для ушу средств нападения		26	2	4	20		
Итоговый контроль			36	-	-	27	9	экзамен
Всего за II курс			432	12	32	379	9	
III курс		5	144	6	16	122	-	
1	Вопросы современного развития ушу		12	2		10		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		26		4	22		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		22		2	20		
5	Интегральная подготовка в ушу		24		4	20		
7	Психические качества и методы их формирования в ушу		14	2	2	10		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу		24	2	2	20		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для ушу средств нападения		22		2	20		
III курс		6	216	6	16	185	9	экзамен
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		4	28		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		22		2	20		
5	Интегральная подготовка в ушу		24		4	20		
9	Управление системой подготовки ушуиста		34	2	2	30		

10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу		34	2	2	30		
12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		34	2	2	30		
Итоговый контроль			36			27	9	экзамен
Всего за III курс			360	12	32	307	9	
IV курс		7	180	6	16	158	-	
1	Вопросы современного развития ушу		2	2		38		
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		40		4	20		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		8		2	20		
5	Интегральная подготовка в ушу		40		4	20		
7	Психические качества и методы их формирования в ушу		36	2	2	20		
8	Методика подготовки в традиционном и спортивном направлениях ушу		36	2	2	20		
11	Техника и тактика самозащиты при применении противником неспециализированных для ушу средств нападения		36		2	20		
IV курс		8	216	6	16	185	9	экзамен
3	Базовая техника ушу. Методы обучения технике и ее совершенствования		32		4	20		
4	Тактика ушу. Методы формирования тактических умений и навыков»		8		2	28		
5	Интегральная подготовка в ушу		32		2	30		
9	Управление системой подготовки ушуиста		36	2	2	30		
10	Судейство, организация соревнований и спортивно-массовых мероприятий по ушу		27	2	2	30		

12	Научно-исследовательская и учебно-методическая работа студентов		36	2	4	20		
Итоговый контроль			36	36			27	9
Всего за IV курс			396	12	32	185	9	
Всего за курс обучения:			1692	48	128	1480	36	

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и
интеллектуальных видов спорта**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра Теории и методике индивидуально-игровых и интеллектуальных
видов спорта**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б.1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта:
бадминтон, бильярд, настольный теннис»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института _____
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук,
профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и
интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ,
РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины Б1.Б.21 «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»

Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» является: изучение учебно-методического и практического материала по индивидуально-игровым видам спорта, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» владеющих теоретическими знаниями об избранном виде спорта научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации, для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), сборных командах, высших и средних специальных учебных заведениях,

2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» в структуре ООП (ОПОП) базовой части Б1.Б.21

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» является системообразующей (сквозной) в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства (комплекса общекультурных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Как сквозная дисциплина её изучение наиболее тесно связано и опирается, прежде всего, на дисциплины профессионального цикла «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта» и «Спортивно-педагогическое совершенствование».

Учебная дисциплина базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи со следующими дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология спорта, биохимия, биомеханика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология физической культуры, педагогика физической культуры, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др.

Данная дисциплина тесно взаимосвязана и способствует прохождению практик по получению первичных профессиональных умений и навыков и практик по получению профессиональных умений и опыта в профессиональной деятельности.

Освоение учебного материала студентами проходит в теоретических, методических, семинарских, практических, самостоятельных занятий и учебной практике. Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся избранным видом спорта, включая ветеранов и теннисистов-инвалидов. Отмечается важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе игровой и соревновательной деятельности в избранном виде спорта, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП) Б1.Б.21

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.	3 4 5 6		4 5 6 7
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	3 4 5		4 5 6

	- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	6		7
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	3 4 5 6		4 5 6 7
ОПК-6	<i>Знать:</i> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1 2 3 4		2 3 4 5
	<i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	1 2 3 4		2 3 4 5
	<i>Владеть:</i> - построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	1 2 3 4		2 3 4 5
ОПК-8	<i>Знать:</i> правила соревнований по избранному виду спорта; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований	1 2		2 3
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	1 2		2 3
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	1 2		2 3
ОПК-11	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	5 6		6 7
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и	5 6		6 7

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы. 			
	<p><i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	5 6		6 7
ПК-8	<p><i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта 	1 2		2 3
	<p><i>Уметь:</i> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности 	1 2		2 3
	<p><i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 	1 2		2 3
ПК-9	<p><i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 	3 4 5 6		4 5 6 7
	<p><i>Уметь:</i> - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>	3 4 5 6		4 5 6 7
	<p><i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 	3 4 5 6		4 5 6 7
ПК-10	<p><i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики отбора и спортивной ориентации в избранном 	7 8		8 9

	<p>виде спорта;</p> <p>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>			
	<p><i>Уметь:</i> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</p> <p>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</p> <p>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</p> <p>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</p>	7 8		8 9
	<p><i>Владеть:</i> - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	7 8		8 9
ПК-11	<p><i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</p> <p>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</p> <p>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</p> <p>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</p> <p>- методы планирования тренировочного процесса.</p>	7 8		9 10
	<p><i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <p>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</p> <p>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</p>	7 8		9 10
	<p><i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <p>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</p> <p>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</p>	7 8		9 10
ПК-13	<p><i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</p> <p>- содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</p> <p>- актуальные технологии управления состоянием</p>	5 6 7 8		6 7 8 9

	спортсмена.			
	<i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.	5 6 7 8		6 7 8 9
	<i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	5 6 7 8		6 7 8 9
ПК-14	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	1-2 3-4 5-6		
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	1-2 3-4 5-6		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	1-2 3-4 5-6		1-2 3-4 5-6 7-8
ПК-26	<i>Знать:</i> - санитарно-гигиенические нормы (СанПиН); - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	1 2 5 6 8		2 3 6 7 9
	<i>Уметь:</i> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.	1 2 5 6 8		2 3 6 7 9
	<i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки; - методами разработки отчетной документации; - навыками принятия управленческого решения.	1 2 5 6 8		2 3 6 7 9

ПК-28	<i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов.	1 2 3 4 5 6		2 3 5 6 7 8
	<i>Уметь:</i> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.	1 2 3 4 5 6		2 3 5 6 7 8
	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.	1 2 3 4 5 6		2 3 5 6 7 8
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных.	7 8		9 10
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	7 8		9 10
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	7 8		9 10

4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»

Общая трудоемкость дисциплины составляет на очной форме обучения **47 зачетных единиц или 1692 часа**, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 712 часов, самостоятельная работа студентов – 944 часа.

Общая трудоемкость дисциплины на заочной форме обучения составляет **47 зачетных единиц или 1692 часа**, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 220 часов и 1427 часов самостоятельная работа студентов

4.1. Тематический план дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»

заочная форма обучение

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1	6	8	100		
2	Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	2	6	14	180		
3	Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	3	8	24	210		
4	Раздел 4. Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	4	6	26	200		
5	Раздел 5 Планирование и	5	4	10	100		

	управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе						
6	Раздел 6. Индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд и настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы	6	8	12	110		
7	Раздел 7. Основные правила и методика проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	6-7	8	28	230		
8	Раздел 8. Материально-техническое обеспечение избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	8-9	10	22	190		
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	9-10	4	16	139		
10	Экзамен					45	Экзамен,
Итого часов:			60	160	1459	45	
Всего			1692				

**4.2. Тематический план дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»
очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в индивидуально-игровых видах спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1, 2 3 4	8	26	70		
2	Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1	12	40	96		
3	Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности	1, 2,	26	110-	140		

	избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	3, 4						
4	Раздел 4. Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5, 6, 7 8	22	100	140			
5	Раздел 5 Планирование и управление подготовкой спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5 6 7 8	26	100	120			
6	Раздел 6. Индивидуально-игровые виды спорта в сфере массово-оздоровительной работы	3, 4	14	56	70			
7	Раздел 7. Основные правила и методика проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	2 3 4 5	10	40	100			
8	Раздел 8. Материально-техническое обеспечение в избранном виде спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	2 3 3	10	50	108			
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	5-8	12	50	100			
10	Экзамен					36	экзамен	
Итого часов:			140	572	944	36	экзамен	
Всего			1692					

Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1 курс							
1	Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1	4	4	16		

1.1.	Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»	1	2	2	8		
1.2.	Основные направления профессиональной деятельности специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	1	2	2	8		
2	Раздел 2 История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1	10	24	102		
2.1	Индивидуально-игровые виды спорта в системе физического воспитания России	1	2	2	22		
2.2	История развития индивидуально-игровых видов спорта в СССР и России	1	2	4	26		
2.3	История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта в мире и Европе	1	2	8	24		
2.4	Современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта в России	1	2	4	18		
2.5	Настольный теннис и бадминтон в Олимпийских играх	1		4	12		
2.6.	Актуальные вопросы развития индивидуально-игровых видов спорта на современном этапе	1	2	2	10		
3	Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1	2	10	36		
3.1	Объективные условия соревновательной деятельности в индивидуально-игровых видах спорта	1	2	6	20		
3.2	Классификация, систематика и терминология в избранном виде спорта	1		4	16		
5.	Раздел 5 Планирование и управление подготовкой спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	2	4	18	58		
5.2.	Структура, задачи и основные направления деятельности Международной и Европейской федераций избранного вида спорта	2	2	10	30		
5.3	Структура, задачи и основные	2	2	8	28		

	направления деятельности российской федераций избранного вида спорта						
6.	Раздел 6 Индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы	2	4	6	16		
6.1	Техника безопасности в массовых занятиях индивидуально-игровыми видами спорта	2	2	6	16		
4.	Раздел 4 Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	2	2	16	34		
4.3.	Цели, задачи и содержание спортивной тренировки и частей занятия	2	2	6	16		
4.4.	Организация процесса обучения: методика подачи строевых команд и управления группой, методика объяснения и показа упражнений, методика проведения разминки	2		10	18		
7	Раздел 7 Основные правила и методика проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	2	6	26	75		
7.1.	Правила соревнований в избранном виде спорта	2	2	8	30		
7.2.	Положение о соревновании и методика его составления	2	2	8	22		
7.3.	Методика организации и судейства соревнований	2	2	10	23		
8.	Раздел 8 Материально-техническое обеспечение избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	2	6	30	90		
8.1	Техника безопасности при применении инвентаря в индивидуально-игровых видах спорта и профилактика травматизма	2		2	12		
8.2.	Инвентарь для игры в избранном виде спорта и его технические характеристики	2	2	10	20		
8.3.	Оборудование залов и сооружений, содержание и ремонт инвентаря и оборудования	2	2	6	26		
8.4.	Эксплуатация зданий и помещений для индивидуально-игровых видов спорта	2		2	10		
8.5.	Материально-техническое обеспечение соревнований и учебно-тренировочных сборов	2	2	2	10		

8.6.	Тенденции развития современной материально- технической базы в избранном виде спорта	2		2	12		
9	Раздел 9 Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	2	2	10	34		
9.1.	Современное состояние и направления развития НИР в избранном виде спорта	2		4	22		
9.2.	Основные направления современных исследований в области теории и методики спорта	2	2	6	12		
	Экзамен	2				9	экзамен
	Всего за 1 год обучения		36	144	441	9	
2 курс							
1	Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	6	18	30		
1.1.	Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»	3		2	4		
1.3.	Модельные характеристики профессиональной деятельности тренера	3	2	4	4		
1.4.	Функции тренера	3	2	2	4		
1.5.	Педагогические способности тренера	3	2	4	4		
1.6.	Стили деятельности тренера	3		2	4		
1.7.	Деловые и личностные взаимоотношения	3		2	4		
1.8	Конфликты в спортивной деятельности	3		2	6		
2	Раздел 2 История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	3		6	10		
2.4	Современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса			4	6		
2.6.	Актуальные вопросы развития бадминтона, бильярда, настольного тенниса на современном этапе			2	4		
3	Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	3	2	6	8		
3.7.	Новое в стратегии, тактике и технике игры бадминтона, бильярда, настольного тенниса	3		2	4		

3.6.	Психолого-педагогическая характеристика соревновательной деятельности в индивидуально-игровых видах спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	2	4	4		
3.4.	Тактика индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	3	8	28	30		
3.4.1	Общая характеристика тактики игры в бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	2	4	6		
3.4.2	Классификация тактики и стилей игры в бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	2	4	4		
3.4.3	Тактика игры в нападении	3	2	4	4		
3.4.4	Тактика игры в защите	3		4	4		
3.4.5	Тактика комбинированной игры	3		4	4		
3.4.6	Тактика подач и приема подач	3		4	4		
3.4.7	Тактика командной и парной игры	3	2	4	4		
4	Раздел 4. Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	8	48	40		
4.3.	Физические качества и специальная работоспособность в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	4	6	6		
4.3.1	Требования к физическим качествам и специальной работоспособности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3		6	6		
4.3.2.	Скоростные качества в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	2	6	6		
4.3.3	Силовые качества в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3		6	4		
4.3.4.	Скоростно-силовые качества в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3		6	6		
4.3.5	Ловкость и координационные способности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3	2	6	4		
4.3.6	Гибкость и способность к расслаблению в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3		4	4		
4.3.7	Выносливость в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	3		4	4		
4.5.	Требования к специальной работоспособности и физическим качествам в бадминтоне, бильярде,	4		4	4		

	настольном теннисе						
6	Раздел 6. Индивидуально-игровые виды спорта: бадминтон, бильярд и настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы	4	6	32	31		
6.2	Особенности проведения занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом с различным контингентом занимающихся	4	2	4	5		
6.2.1	По месту жительства	4		4	4		
6.2.2	В оздоровительных лагерях	4		4	4		
6.2.3	В общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях	4	2	4	4		
6.3	Организация средствами избранного вида спорта внеурочной и секционной работы	4	2	4	4		
6.4.	Бизнес-планирование, формирование, ценообразование и продвижение услуг избранного вида спорта	4		4	4		
6.5.	Организация и проведение рекламы и связи с общественностью в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	4		4	4		
6.6.	Шоу-бизнес с использованием избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	4		4	2		
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	4	2	6	8		
9.1.	Современное состояние и направления развития НИР в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	4	2	4	4		
9.3.	Задачи и организация НИР в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	4		2	4		
	Экзамен	4				9	экзамен
	Всего за 2 курс		32	144	157	9	
3 курс							
1	Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5		4	4		
1.1.	Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»	5		4	4		
2	Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	5		12	10		
2.4	Современное состояние и перспективы развития бадминтона,	5		6	6		

	бильярда, настольного тенниса						
2.6.	Актуальные вопросы развития бадминтона, бильярда, настольного тенниса на современном этапе	5		6	4		
3	Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	5	12	52	48		
3.7.	Новое в стратегии, тактике и технике игры в избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	5		4	6		
3.5.	Техника избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	5	12	46	38		
3.5.1.	Общая характеристика техники игры, классификация техники избранного вида спорта	5	4	8	10		
3.5.2.	Основы техники игры избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	5	4	26	16		
3.5.3.	Биомеханические особенности выполнения ударов в избранном виде спорта	5	2	6	4		
3.5.4.	Аэродинамические особенности полета спортивного снаряда в избранном виде спорта	5	2	2	4		
3.5.5.	Критерии эффективности спортивной техники игры в избранном виде спорта	5		4	4		
4	Раздел 4. Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6	8	56	50		
4.3.	Основные средства тренировки и методы их применения	6	2	4	4		
4.4.	Основы методики обучения в избранном виде спорта	6	6	28	22		
4.4.1.	Дидактические принципы обучения	6	2	2	4		
4.4.2.	Двигательные умения и навыки	6	2	4	2		
4.4.3.	Основные методы обучения в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6	2	16	10		
4.4.4.	Прочность обучения	6		2	2		
4.4.5.	Применение технических средств обучения в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6		4	4		
4.5.	Виды подготовок в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6	6	24	24		

4.5.1.	Техническая подготовка в избранном виде спорта	6	2	6	6		
4.5.2.	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	6	2	6	6		
4.5.3	Физическая подготовка в избранном виде спорта	6	2	6	4		
4.5.4.	Психологическая подготовка в избранном виде спорта	6		4	4		
4.5.5	Интеллектуальная и теоретическая подготовка в избранном виде спорта	6		2	4		
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	6	4	16	18		
9.4.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в избранном виде спорта	6	2	6	4		
9.5.	Методы и методики исследования в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6	2	4	4		
9.6	Научно-методические основы экспериментально-исследовательской работы студентов	6		4	2		
9.7	УИРС в курсовых и квалификационных работах	6		2	4		
	Экзамен	6				9	Экзамен, курсовая работа
	Всего за 3 курс		36	140	130	9	
4 курс							
1	Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7		4	4		
1.1.	Введение в дисциплину «Теория и методика настольного тенниса»	7		4	4		
2	Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	7		8	12		
2.4	Современное состояние и перспективы развития настольного тенниса	7		4	6		
2.6.	Актуальные вопросы развития настольного тенниса на современном этапе	7		4	6		
5	Раздел 5 Планирование и управление подготовкой спортсменов в избранном виде: спорта бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7	18	62	102		
5.1.	Общие основы теории управления в спорте	7	2	2	6		
5.5.	Особенности управления процессом спортивного совершенствования в	7		2	8		

	различных звеньях системы спортивной подготовки						
5.6.	Планирование спортивного совершенствования	7	2	4	10		
5.7	Основные закономерности построения спортивной тренировки	7		6	10		
5.8.	Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	7	2	4	8		
5.8.1.	Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	7		2	6		
5.8.2.	Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	7	2	6	6		
5.9.	Структура годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7	2	4	6		
5.10	Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	7	2	2	4		
5.11	Прогнозирование спортивных результатов	7	2	4	4		
5.12	Моделирование спортивной деятельности избранного вида спорта	7		4	4		
5.13	Теория и система спортивного отбора	7	2	8	10		
5.14	Контроль и учет спортивного совершенствования	7	2	6	8		
5.15	Современные подходы к контролю за подготовленностью высококвалифицированных игроков в избранном виде спорта	7		4	8		
5.16	Современные проблемы управленческой деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	7		2	6		
5.17	Особенности психологической подготовки в спорте высших достижений	7		2	6		
4.5.	Многолетняя подготовка в ДЮСШ по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	8	12	44	54		
4.5.1	Особенности подготовки спортсменов в ДЮСШ, СДЮШОР, клубах, сборных командах различного уровня	8	4	12	12		
4.5.2.	Особенности методики спортивной тренировки спортсменов в группах различной квалификации	8	2	10	10		
4.5.3.	Планирование подготовки спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	8	4	10	14		

4.5.4	Отбор и прогнозирование спортивных результатов на этапах многолетней спортивной подготовки	8	2	8	10		
4.5.5.	Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	8		4	8		
9	Раздел 9 Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	8	6	26	44		
9.5	Методы и методики исследования избранном виде спорта	8	4	8	14		
9.6	Научно-методические основы экспериментально-исследовательской работы студентов	8	2	8	10		
9.7	УИРС в курсовых и квалификационных работах	8		10	20		
	Экзамен	8				9	экзамен
	Всего за 4 курс		36	144	216	9	
	ИТОГО		140	576	688	36	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационных справках по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис, боулинг»

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в Приложениях к рабочей программе дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис».

Примерная тематика рефератов курсовых и выпускных квалификационных работ

История избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис

1.Эволюция правил игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2.Эволюция развития инвентаря в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3.Возникновение и развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в мире на начальном этапе становления.

4.История чемпионатов мира по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису и их чемпионы.

5.Возникновение и развитие избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в России (начальный этап).

6.Развитие избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в СССР с 20 по 45 годы.

7.Развитие избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в СССР с 1946 по 1960 годы.

8.Развитие избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в СССР с 60 по 90 годы.

9.Личные чемпионаты России по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису и их чемпионы.

10.Настольный теннис и бадминтон в олимпийском движении. Результаты Олимпийских игр.

11.Состояние и актуальные проблемы развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса на современном этапе.

12.Методика подготовки положения о соревновании по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

Спортивный инвентарь и оборудование

1.Характеристика современных столов и сеток для игры в настольный теннис, бадминтон и на бильярде.

2.Характеристика современных накладок для игры в настольный теннис.

3.Характеристика современных ракеток для игры в настольный теннис и бадминтон.

4.Характеристика современных киев для игры на бильярде.

5.Характеристика современных мячей, шаров и воланов для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

6.Характеристика современной спортивной одежды для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

7.Требования к оборудованию и эксплуатации зала для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

Соревновательная деятельность, техника и тактика

1.Анализ соревновательной деятельности сильнейших игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2.Определение модельных характеристик игроков разного стиля игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3.Анализ технических элементов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

4.Анализ эффективности элементов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

5.Анализ тактики элементов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

6. Анализ кинематической структуры различных технических приемов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

7. Анализ динамической структуры различных технических приемов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

8. Изучение электрической активности мышц при игре в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

9. Структура атакующего (защитного, контратакующего, универсального) стиля игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

10. Анализ тактики игры сильнейших игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

11. Изучение техники игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на основе количественных характеристик и моделирование этих характеристик.

12. Биомеханический анализ техники игры в избранном виде спорта.

Общая и специальная подготовка игроков в избранном виде спорта

1. Изучение общих и специальных физических качеств игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе разного возраста и разной квалификации.

2. Изучение и совершенствование методов объективного контроля уровня развития общих и специальных качеств игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе разного возраста и разной квалификации.

3. Анализ различных видов подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе разного возраста и разной квалификации.

4. Изучение и разработка методик составления специальных разминочных комплексов для игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

5. Определение уровня технической, физической, тактической и психологической подготовленности игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе разного возраста и разной квалификации.

6. Разработка методов контроля различных видов подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

Управление процессом спортивной подготовки игроков в избранном виде спорта

1. Изучение средств и методов спортивной тренировки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Разработка обучающих программ и методик обучения различным техническим приемам в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3. Планирование тренировочного процесса на всех уровнях и этапах многолетней подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

4. Изучение путей интенсификации тренировочного процесса в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

5. Использование технических средств в подготовке игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

6. Совершенствование методов отбора спортсменов на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

**Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации
по темам дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта:
бадминтон, бильярд, настольный теннис»**

***История, современное состояние и перспективы развития избранного
вида спорта***

1. Возникновение и начальный этап развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в мире.

2. Развитие избранного вида спорта в России и СССР до Великой Отечественной войны.

3. Развитие избранного вида спорта в России и СССР с 1945 года до выхода на международную арену.

4. Успехи отечественного избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса на международной спортивной арене.

5. Выдающиеся советские и российские спортсмены и тренеры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

6. Федерация избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса России. Структура, чемпионаты России, командные и личные соревнования и турниры.

7. Международная Федерация избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса. Создание, структура, официальный язык. Чемпионаты мира и их чемпионы, международные соревнования, проводимые под эгидой международной федерации.

8. Европейская федерация избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса, ее создание, структура, официальный язык. Чемпионаты Европы и их чемпионы, международные соревнования, проводимые под эгидой Европейской федерацией избранного вида.

9. Современные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях по избранному виду спорта (ЧЕ и ЧМ). Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх 1988-2012 гг.

10. Актуальные проблемы развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в России и достижения российских спортсменов.

11. Раскройте актуальные проблемы и тенденции развития избранного вида спорта в мире: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.
12. Содержание просмотренных сайтов по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
13. Современное состояние перспективы развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.
14. Актуальные проблемы и тенденции развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в мире.
15. Актуальные проблемы развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в России. Итоги спортивного года.
16. Итоги последнего командного и личного чемпионата мира по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
17. Итоги последнего командного и личного чемпионата России по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
18. Эссе «Мои достижения в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе».
19. Современное состояние перспективы развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.
21. Актуальные проблемы и тенденции развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса в мире.

Педагогическое мастерство тренера

1. Многогранность и приоритетные направления профессиональной деятельности тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
2. Значение личности тренера в педагогической деятельности и формировании нравственности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
3. Основные требования к личности тренера в избранном виде спорта.
4. Направления профессионально-педагогической деятельности тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
5. Специфика работы тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
6. Современный тренер как человек широко образованный, творчески и критически мыслящий.
7. Соотношение научно-методических, нормативных рекомендаций и творчества в деятельности тренера.
8. Профессиональное мастерство тренера-преподавателя – двигательные и собственно-педагогические умения.
9. Направления интеллектуального и профессионального самообразования будущего молодого специалиста в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
2. Система выполнения и присвоения спортивных разрядов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3. Модельные характеристики специалиста в избранном виде спорта, основные направления его деятельности.

7. Профессиональная культура специалиста в области физического воспитания и спорта, формы ее реализации в профессиональной деятельности.

8. Нравственные ориентиры и принципы в деятельности специалиста по физической культуре и спорту.

9. Общая характеристика системы принципов, определяющих деятельность специалиста по физической культуре и спорту.

10. Структура деятельности тренера в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

11. Права и обязанности тренера.

12. Стили деятельности тренера и способы управления коллективом их особенности и недостатки.

13. Задачи управления детским коллективом.

14. Индивидуальный подход в обучении и воспитании, его значение в тренировочном процессе.

15. Конфликты в спортивной практике в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

16. Педагогический анализ соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Показатели анализа соревновательной деятельности (эффективность, результативность, надежность, объем и др.) и способы их расчета.

17. Тенденции развития материально-технической базы в современном избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

18. Современные проблемы управленческой деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

Стратегия техника и тактика соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе

1. Объективные условия соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Временные и пространственные характеристики соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

3. Специфика соревновательной деятельности игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

4. Классификация, систематика и терминология избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

5. Дайте характеристику основным понятиям и терминам избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

Тактика избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса

1. Взаимосвязь и взаимозависимость тактической, технической и физической видов подготовок.

2. Классификация стилей игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
3. Классификация тактических вариантов игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
4. Тактика парной игры.
5. Тактика подач.
6. Тактика игры на приеме подач.
7. Тактика игры защитника против различных стилей игры.
8. Реферат по теме «Тактика игры в избранном виде спорта»
9. Тактика игры нападающего против различных стилей игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
10. Тактика игры контратакующего игрока против различных стилей игры.
11. Тактика игры игрока универсального стиля игры против различных стилей игры.
12. Тактика игрока защитного стиля игры, использующего элементы атаки против различных стилей игры.
13. Тактика поведения игрока в ходе встречи.
14. Дать определение: «тактика игры», «форма», «способы и средства ведения игры», «тактический вариант», «тактическая комбинация», «игровой ход».

Физические качества и специальная работоспособность в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе

1. Виды физической подготовки и ее место в общей системе подготовки игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
2. Содержание специальной физической подготовки и ее место в общей системе подготовки игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
3. Требования к физической подготовленности игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
4. Методика воспитания силовых способностей.
5. Методика воспитания скоростных способностей.
6. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.
7. Виды выносливости и методика ее воспитания. Ее значение для избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.
8. Методика воспитания гибкости, ее значение для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
9. Методика воспитания координации движений и ловкости, ее значение для занятий в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
10. Специализированные качества игрока в избранном виде спорта (чувство мяча, чувство волана, чувство ракетки, чувство кия и т.п.).
11. Средства, формы и методы развития и совершенствования специализированных качеств у игроков в избранном виде спорта (чувство мяча, чувство ракетки и т.п.).

12. Подвижные игры в занятиях избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

13. Двигательно-координационные способности. Характеристика их разновидностей (способность поддерживать равновесие, точно выполнять движения, регулировать тоническую напряженность).

14. Физиологические механизмы, определяющие двигательные-координационные способности.

15. Методические приемы воспитания отдельных двигательных-координационных способностей (по выбору).

16. Общая выносливость, ее психофизиологическая характеристика. Аэробные возможности организма и их значение в воспитании общей выносливости.

17. Тесты и показатели уровня аэробных возможностей. МПК, абсолютные и относительные величины МПК, анаэробный порог.

18. Методика воспитания общей выносливости.

19. Проблемы восстановления игроков в избранном виде спорта.

20. Механизмы и гетерохронность протекания восстановительных процессов.

21. Характеристика средств и методов ускорения процессов восстановления (физические, психологические, фармакологические, питание, активный отдых и др.).

22. Понятие утомления. Появление утомления в различных видах деятельности.

23. Механизмы развития утомления. Критерии утомления.

Избранный вид спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы

1. Роль рекламы в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Маркетинг избранного вида спорта.

3. Формирование, ценообразование и продвижение услуг в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на российском рынке.

4. Средства распространения рекламы.

5. Традиционные и инновационные средства рекламы.

6. Паблик рилейшнз как средство распространения массовой информации.

7. Брендинг как деятельность по созданию долгосрочного предпочтения к играм в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

8. Требования к организации и проведению праздников по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

9. Планирование финансовой деятельности в шоу-бизнесе.

1. Правила техники безопасности при проведении занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

2. Требования к обеспечению безопасности занимающихся избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

3. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

4. Основные причины возникновения травм в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе, меры их предупреждения

5. Специфика подготовки мест занятий для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

4. Организация и содержание работы секций избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса для школьников и студентов.

5. Эффективность занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом как средства укрепления здоровья занимающихся.

6. Содержание государственных программ по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису школьников, студентов, взрослого населения.

7. Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям с мячом и ракеткой.

8. Внеклассная, внешкольная, секционная работа с использованием избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

9. Использование занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.

10. Овладение специфичными методическими приемами подготовки мест занятий, их организации и проведения, дозирования игровой нагрузки для инвалидов с учетом характера заболевания.

11. Условия организации и содержание работы самодеятельных клубов и объединений ветеранов избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

12. Подготовка планов-конспектов к проведению уроков по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису для школьников младших, средних и старших классов.

13. Разработка примерной программы оздоровительных занятий по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису для населения старшего возраста.

14. Эффективность использования занятий избранным видом спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису для оздоровления взрослого населения.

Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе

1. Система выполнения и присвоения спортивных разрядов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Место соревнований, оборудование и инвентарь. Размеры площадки, стола, освещение. Вес и размеры мяча. Требования к ракетке.

3. Командный матч 3х3. Жеребьевка, очередность встреч.
4. Виды и характер соревнований. Права и обязанности капитана или представителя команды.
5. Круговой способ проведения соревнований – преимущества и недостатки. Составление графика очередности встреч на 5 и 8 участников.
6. Состав судейской коллегии. Права и обязанности главного судьи.
7. Олимпийская система проведения соревнований с выбыванием после первого поражения и розыгрышем всех мест. Ее преимущества и недостатки. Составить таблицу на 16 участников. Рассеивание сильнейших участников и одноклубников.
8. Возрастные категории участников соревнований. Права и обязанности участника соревнований. Допуск участников к соревнованию.
9. Олимпийская система проведения соревнований с выбыванием после двух поражений и розыгрышем всех мест. Ее преимущества и недостатки.
10. Составить таблицу на 16 участников. Рассеивание сильнейших участников и одноклубников.
11. Права и обязанности ведущего судьи. Судья счетчик.
12. Правило парной игры. Расстановка игроков и особенности жеребьевки.
13. Правила выполнения подач. Одиночная встреча. Счет. Количество партий.
14. Командный матч 2х2. Жеребьевка, очередность встреч.
15. Розыгрыш очка. В каких случаях очко считается выигранным.
16. Судейская терминология.
17. Перерывы в игре.
18. Остановки в игре.
19. Содержание и методика составления положения о соревновании.
20. Методика организации соревнований в избранном виде спорта.
21. Методика проведения соревнований по избранному виду спорта.
22. Правило подачи (разбоя). Перерывы в игре и остановки.
23. Права и обязанности участников соревнований.
24. Системы проведения командных соревнований. Костюм участника

Техника избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса

1. Аэродинамические особенности полета и отскока крученого, резаного и плоского мяча в настольном теннисе.
2. Аэродинамика полета волана при выполнении различных ударов в бадминтоне.
3. Геометрия удара в бильярде.
4. Техника управления битком в бильярде.
5. Кинематические, динамические и ритмические характеристики движений.
6. Фазовый состав техники.

7. Основные показатели результативности техники избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

8. Характер и особенности взаимодействия мяча с разными типами накладок в настольном теннисе.

9. Классификация способов передвижений в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

10. Классификация стоек игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

11. Классификация хваток. Особенности техники игры при разных способах держания ракетки и кия.

12. Классификация технических приемов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе с верхним вращением.

13. Классификация технических приемов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе с нижним вращением.

14. Классификация подач в избранном виде спорта бадминтоне и настольном теннисе.

Основные средства тренировки и методы их применения.

1. Средства физического воспитания.

2. Методы строго регламентированного упражнения.

4. Основные параметры строгой регламентации двигательных действий.

5. Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода.

6. Игровой метод. Специфические особенности игрового метода.

7. Круговая тренировка, ее специфические особенности.

8. Нагрузка и отдых как основные параметры управления тренировочным процессом.

9. Параметры нагрузки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

Основы методики обучения

1. Особенности формирования двигательных навыков у детей и подростков.

2. Основные особенности метода строгой регламентации двигательных действий.

3. Классификация основных средств тренировки.

4. Классификация упражнений.

5. Дать характеристику строго-регламентированному методу.

6. Особенности и преимущества круговой тренировки.

7. Дать характеристику игровому и соревновательному методам.

8. Положительный и отрицательный "перенос" физических качеств и двигательных навыков.

9. Методика обучения юных игроков в избранном виде спорта.

10. Последовательность обучения технике игры в избранном виде спорта.

11. Основные дидактические понятия: знания, умения, навыки.

12. Принципы обучения.
13. Дать характеристику структуры процесса обучения.
14. Формы организации обучающихся в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
15. Использование технических средств в учебно-тренировочном процессе.
16. Основные дидактические принципы обучения и построения тренировки в избранном виде спорта.
17. Методика и последовательность обучения юных игроков в избранном виде спорта.
18. Возможности использования наглядных средств в процессе обучения избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
19. Основные методы тренировки и их характеристика.
20. Характеристика общедидактических принципов, используемых при обучении в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
21. Дать характеристику понятиям: «знания», «представление», «умение», «навык».
22. Понятия: «развитие» и «воспитание». Периоды развития организма человека.
23. Методы обучения технике избранного вида спорта: наглядные, словесные, практические.
24. Общая характеристика тренажеров, используемых в подготовке игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Их преимущества и недостатки.
25. Организация оздоровительно-спортивной деятельности инвалидов по слуху, опорно-двигательному аппарату и умственному развитию средствами избранного вида спорта.
26. Двигательные умения и навыки. Механизмы их образования.
27. Структура процесса обучения двигательным действиям.
28. Интеллектуальная подготовка посредством обучения двигательным действиям.

Виды подготовок в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
2. Цели и задачи спортивной тренировки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
3. Виды подготовки, их содержание и взаимосвязь.
4. Значение и место видов подготовки в системе подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
5. Соотношение средств физической, специально-двигательной и технико-тактической подготовки на различных этапах тренировки.
6. Модельные характеристики игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

7. Цель, значение и содержание общей и специальной подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

8. Цель, значение и содержание психологической и морально-волевой подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

9. Цель, значение и содержание теоретической и интеллектуальной видов подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

10. Цель, значение и содержание тактической подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

11. Цель, значение и содержание технической подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

12. Цель, значение и содержание технико-тактической и игровой подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

13. Особенности психологической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе высших спортивных достижений.

14. Значение интеллектуальной подготовки в процессе многолетнего спортивного совершенствования. Роль личности тренера в интеллектуальном развитии тренируемых им спортсменов.

15. Психолого-педагогическая характеристика избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

Система спортивной подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе

1. Понятие терминов "развитие" и "воспитание". Периоды развития организма.

2. Разминка ее виды и значение.

3. Методические основы проведения разминки.

4. Части занятия по физической культуре и их содержание.

5. Методика подбора и составления комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ).

6. Методика подачи строевых команд и распоряжений.

7. Методика применения общеразвивающих упражнений (ОРУ).

8. Методика обучения ОРУ и задачи, решаемые с помощью ОРУ.

9. Методика составления конспекта урока.

10. Структура урока/занятия по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису, характеристика его частей.

Система спортивной подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе

1. Современные проблемы управленческой деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Цели, задачи и функции Федерации избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса России.

3. Структура Федерации избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса России.

4. Цели, задачи и функции Европейской федерации избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

5. Цели, задачи и функции Международной федерации избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

6. Структура Международной федерации избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса.

***Многолетняя подготовка в ДЮСШ в избранном виде спорта:
бадминтоне, бильярде, настольном теннисе***

1. Особенности подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в ДЮСШ, ШВСМ и СДЮШОР.

2. Особенности подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в клубах и сборных командах различного уровня.

3. Организация процесса обучения на разных этапах спортивной подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

4. Виды планирования, их цели, сроки и задачи.

5. Особенности планирования на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

6. Оперативное планирование подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на этапе высшего спортивного мастерства.

7. Текущее планирование подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на этапе высшего спортивного мастерства.

8. Годичное планирование подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на этапе высшего спортивного мастерства.

9. Этапное и перспективное планирование подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе на этапе высшего спортивного мастерства.

10. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки спортсменов высших разрядов.

11. Система спортивной тренировки в группах начальной подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

12. Особенности подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в сборных командах.

13. Основы периодизации спортивной тренировки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

14. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в годичном цикле подготовки.

15. Спортивная форма, ее характеристика. Фазовый характер развития спортивной формы.

16. Методика составления перспективного, годового и рабочего планов подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

17. Структура управления тренировочным процессом. Требования к планированию в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

18. Особенности управления процессом спортивного совершенствования в различных звеньях системы спортивной подготовки.

19. Формы и методы оздоровительной работы среди населения средствами избранного вида спорта с учетом возраста, пола и физического развития занимающихся.

20. Основные этапы многолетней подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

21. Возраст начала занятий и достижения спортивного мастерства как ориентиры в определении этапов подготовки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

22. Структура годового цикла подготовки высококвалифицированных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

23. Оценка интенсивности, напряженности, специализированности и величины нагрузки в тренировочном процессе высококвалифицированных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

24. Примеры классификации физических нагрузок. Зоны относительной мощности (интенсивности). Характеристика упражнений разных зон мощности.

25. Организация и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных сборов и спортивных лагерей для занимающихся избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.

26. Методы оценки интенсивности нагрузки в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

27. Управление тренировочным процессом по срочному тренировочному эффекту.

28. Значение и место видов подготовки в системе многолетней подготовки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

29. Этап начальной подготовки юных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Задачи, направленность и режимы нагрузок с учетом психофизиологических особенностей детей.

30. Этап углубленной специализации юных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Задачи, направленность и режимы нагрузок с учетом психофизиологических особенностей детей

31. Этап спортивного совершенствования юных игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе. Задачи, направленность и режимы нагрузок. Взаимосвязь с этапом высших достижений. Психофизиологические особенности спортсменов на данном этапе подготовки.

Методы контроля и оценки тренировочного процесса и подготовленности спортсменов

1. Значение и содержание педагогического контроля процесса спортивной тренировки.
2. Контроль и учет спортивного совершенствования в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
3. Средства и методы оценки уровня развития функциональных систем организма игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
4. Дать определение: "нагрузка", "объем нагрузки", "интенсивность". Критерии учета объема и интенсивности нагрузки в избранном виде спорта.
5. Методы контроля и оценки технической подготовленности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
6. Методы контроля и оценки тактической подготовленности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
7. Методы контроля и оценки соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
8. Методы контроля и оценки психологической подготовленности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
9. Методы контроля и оценки специальной физической подготовленности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
10. Методы контроля и оценки скоростно-силовых способностей игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
11. Методы контроля и оценки гибкости, координационных и ловкостных способностей игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
12. Методы контроля и оценки технико-тактической подготовленности игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
13. Значение педагогического контроля в соревнованиях и занятиях избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
14. Виды и формы педагогического контроля в соревнованиях и занятиях избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
15. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд и индивидуального обследования перспективных спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
16. Основные направления, задачи и значение научных исследований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
17. Общенаучные и специфические методы в педагогических исследованиях: наблюдение, анкетирование, тестирование, собеседование, интервью, анализ литературы и различных документов, изучение и обобщение педагогического опыта, педагогический эксперимент.

Отбор в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе

1. Формы агитации и пропаганды занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
2. Организационные формы, критерии и методы набора для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
3. Организационные формы, критерии и методы отбора для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
4. Методика отбора перспективных детей для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом на уроках физкультуры в школе.
5. Организационные формы, критерии и методы отбора в учебно-тренировочные группы для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
6. Организационные формы, критерии и методы отбора в группы спортивного совершенствования для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
7. Отбор и прогнозирование спортивных результатов на этапах многолетней спортивной подготовки.
8. Отбор в сборные команды на различных этапах спортивного совершенствования.
9. Принципы комплектования сборных команд в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
10. Критерии отбора кандидатов в сборные команды по технико-тактическим качествам и стилю игры.
11. Оценка специальных качеств у игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе в связи с отбором.
12. Критерии отбора кандидатов в сборные команды по физическим качествам.
13. Основные этапы, средства и методы отбора в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
14. Раскрыть понятия: «одаренность», «способности», «спортивная пригодность», «спортивная ориентация», «спортивная селекция».
15. Спортивные достижения в избранном виде спорта. Факторы, обеспечивающие рост спортивных результатов в индивидуальной карьере.
16. Проблемы социальной адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры.
17. Системы отбора в процессе многолетней спортивной подготовки.
18. Структура и содержание отбора (состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические критерии).

Воспитательная работа

1. Формы руководства тренировочным процессом.
2. Воспитательная работа на сборе и в сборных командах.
3. Воспитательная работа во время тренировочного процесса.

4. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки игрока в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
5. Воспитательная работа в спортивном лагере.
6. Воспитательная работа в годичном цикле тренировочного процесса.
7. Роль тренера-воспитателя в ДЮСШ и сборных командах.
8. Виды и формы воспитательной работы (культурной, эстетической и нравственной).
9. Методика индивидуального планирования тренировки игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
10. Организация и содержание работы по избранному виду спорта в санаториях, домах отдыха, оздоровительных лагерях детей.

Материально-техническое обеспечение развития избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса

1. Требования к спортивным сооружениям и комплексам для проведения крупных соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.
2. Устройство элементарной площадки для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
3. Оборудование зала для занятий избранным видом спорта: бадминтоном, бильярдом, настольным теннисом.
4. Эксплуатация и ремонт спортсооружений.
5. Техника безопасности при занятиях избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
6. Хранение и ремонт спортивного инвентаря.
7. Мячи для настольного тенниса и их технические характеристики.
8. Шары для бильярда и их технические характеристики.
9. Воланы для бадминтона и их технические характеристики.
10. Столы и сетки для настольного тенниса и их технические характеристики.
11. Карты и сетки для бадминтона и их технические характеристики.
12. Основания для настольного тенниса и их технические характеристики.
13. Ракетки и струны для бадминтона и их технические характеристики.
14. Кии для бильярда и наклейки и их технические характеристики.
15. Накладки для настольного тенниса и их технические характеристики.
16. Дополнительные принадлежности для игры в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.
17. Требования к спортивной одежде игроков в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов

1. Основные направления научных исследований, анализ тематики диссертационных работ и научных исследований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

2. Основные методы исследования, применяемые в физической культуре и спорте.

3. Современная научно-методическая литература по избранному виду спорта: бадминтону бильярду, настольному теннису.

4. Организация научно-исследовательской работы в спорте.

5. Проблемы и задачи научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

6. Анализ монографий, учебных пособий, периодической литературы по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

7. Значение, виды и способы записи соревновательной деятельности в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

8. Система записи технико-тактической и тактической подготовленности игроков в избранном виде спорта и методика анализа соревновательной деятельности.

9. Основные методы исследования, применяемые в физической культуре и спорте.

10. Тематика научных исследований проводимых в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

11. Магистерские диссертации по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

12. Кандидатские диссертации по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

13. Докторские диссертации по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису.

14. Обзор направлений научных исследований в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

15. Основные методы исследования, используемые в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе.

16. Характеристика методов исследования.

17. Требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования.

18. Педагогические и социологические методы исследований.

19. Инструментальные методы исследований.

20. Понятия: «объект исследования», «предмет исследования», «цель исследования», «гипотеза исследования».

21. Постановка задач и планирование и проведение эксперимента.

22. Разработка плана проведения научных исследований.

23. Способы получения экспериментальных данных

24. Методика обработки экспериментальных данных.

25. Методика составления таблиц, схем, графиков.

26. Математическая обработка экспериментальных данных.

27. Требования к написанию и оформлению курсовых и квалификационных работ.

28. Методика выступления с докладами.

29. Подбор наглядной информации для оформления выпускной работы и выступления с докладом.

30. Требования к написанию и оформлению курсовых и квалификационных работ.

**Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине
«Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд,
настольный теннис»**

1. Современное состояние игры в избранном виде спорта и тенденции к развитию в России и за рубежом.

2. Требования к педагогу по физической культуре, тренеру по избранному виду спорта.

3. Задачи обучения, организация изучения курса по избранному виду спорта.

4. Современные игровые стили развития избранного вида спорта.

5. Особенности техники и тактики игры сильнейших игроков мира в избранном виде спорта.

6. Материальная база, количество занимающихся. Популярность избранного вида спорта.

7. Итоги выступлений российских игроков в избранном виде спорта.

8. Организация и методы обучения в избранном виде спорта.

9. Форма организации (групповая и индивидуальная, урочная и самостоятельная).

10. Способы проведения занятий по обучению физическим упражнениям.

11. Роль тренера в обучении и воспитании спортсмена, требования к обучаемым, обеспечение безопасности, гигиенические нормы, состояние мест занятий.

12. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения.

13. Организация планирования и учета работы секции избранного вида спорта в КФК.

14. Формы планирования: учебный план, учебная программа, рабочий план, недельный график занятий, конспект занятий.

15. Учет работы секции избранного вида спорта и основные требования, формы учета.

16. Методика обучения. Задачи обучения. Основной путь обучения: от сообщения знаний к формированию умений и навыков.

17. Двигательные умения и навыки в избранном виде спорта, положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

18. Дидактические принципы обучения: воспитывающий характер обучения, оздоровительная направленность, сознательность и активность обучаемых; доступность и индивидуализация, прочность.

19. Методика занятий с лицами среднего, старшего и пожилого возраста.

20. Задачи, средства, методы и особенности форм организации занятий по избранному виду спорта.

21. Учет возрастных особенностей, состояния организма, подготовленность занимающихся.

22. Характеристика профессиональной деятельности при проведении занятий избранным видом спорта. Организация места занятий.

23. Методика занятий с женщинами. Анатомо-физиологические, психологические особенности женского организма, проведение занятий избранным видом спорта с женщинами.

24. Влияние занятий в группе девочек, девушек, женщин. Характеристика задач, средств, методов и микроцикла тренировки.

25. Методика проведения занятий в группах инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата.

26. Значение теоретической подготовки в процессе тренировки на разных этапах обучения.

27. Правила соревнований по избранному виду спорта и их организация.

28. Характеристика игры, инвентарь и место проведения, судейская коллегия, возрастная градация участников, собственно правила игры, положение о соревнованиях, организационный комитет, заседания судейской коллегии, организационные моменты проведения соревнований.

29. Теоретическая подготовка спортсменов. Значение теоретической подготовки в процессе обучения и тренировки.

30. Задачи, формы и содержание теоретической подготовки в различных возрастных группах ДЮСШ, группах КМС и МС, в клубных командах.

31. Характеристика основных физических качеств спортсмена, связь физической подготовки с особенностями современной игры в избранном виде спорта.

32. Индивидуализация процесса в развитии физических качеств, способы контроля.

33. Специальная физическая подготовка игрока в избранном виде спорта.

34. Особенности воспитания физических качеств на начальном этапе, углубленном и совершенствования.

35. Понятие о специальных качествах (выносливость, скоростные качества, силовая выносливость).

36. Особенности физической подготовки в работе со спортсменами первых и вторых разрядов.

37. Понятие специальной психологической подготовки, ее значение для повышения спортивного мастерства.

38. Психологическая подготовка к соревнованиям. Воспитание морально-волевых качеств.

39. Индивидуальный подход к занимающимся индивидуально-игровыми видами спорта.
40. Приемы и средства психологической подготовки спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта.
41. Понятие о технике физических упражнений, внешняя и внутренняя ее структура действий спортсменов, определяющее звено техники, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.
42. Техника и техническая подготовка в избранном виде спорта, их удельный вес в ряду других сторон подготовки спортсмена, критерии эффективности спортивной техники против «сбивающих» факторов.
43. Общие правила рациональной техники, целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действий сил тормозящих, правила эффективного использования мышечных сил, ошибки в технике, их причины и основные пути предупреждения и исправления.
44. Контроль за процессом овладения техникой, эволюция техники избранного вида спорта, современное направление в технике избранного вида спорта.
45. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях избранным видом спорта.
46. Техника безопасности в занятиях избранным видом спорта и профилактика травматизма.
47. Технические средства в обучении и тренировке спортсмена в избранном виде спорта
48. Цель использования в тренировке специального оборудования в избранном виде спорта.
49. Специальное оборудование в процессе физической подготовки спортсмена.
50. Специальное оборудование при обучении и совершенствовании техники игры.
51. Применение нетрадиционных средств в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации.
52. Тренажеры для развития тактического мышления спортсменов-игроков.
53. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
54. Особенности проведения занятий со спортсменами второго разряда.
55. Тактика игры, ее характеристика, разновидности, схема изучения соперников.
56. Применение ОФП, СФП, техники игры для тактических действий, выбора стратегий игрового стиля.
57. Простейшие методы изучения соперников. Методы обучения тактическим действиям.
58. Цель и задачи тактической подготовки у начинающих и в группах учебно-тренировочных в одиночной, командной и парной категориях.
59. Тактика игры в избранном виде спорта.

60. Взаимосвязь тактики, спортивной тактики и физической подготовки спортсмена.
61. Характеристика тактических действий (защита, атака, контратака).
62. Взаимодействие игроков в парных и смешанных играх.
63. Задачи и организация НИР в избранном виде спорта.
64. Выбор методов исследования и проведения контрольных тестов в педагогическом эксперименте.
65. Организация эксперимента: формирование контрольной и экспериментальной групп.
66. Задачи в изучении научных основ техники, тактики и методики спортивной тренировки спортсмена.
67. Сбор экспериментального материала. Анализ данных. Обобщение достоверности полученных результатов и выявление корреляционной связи.
68. Санитарно-гигиеническое и медицинское обеспечение, медицинский контроль и самоконтроль в избранном виде спорта.
69. Проведение учебно-тренировочных сборов.
70. Связь тренеров сборных команд с личными тренерами игроков сборных команд.
71. Комплектование сборных команд, подбор тренерского состава.
72. Контроль за подготовкой игроков в клубах.
73. Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд к соревнованиям.
74. Организация учебно-тренировочных сборов по избранному виду спорта и их основные задачи.
75. План тренировочного сбора. Воспитательная работа с участниками сбора.
76. Характеристика методов объективного учета игровой деятельности спортсмена в индивидуально-игровых видах спорта.
77. Методы контроля и оценки результатов подготовленности спортсмена.
78. Врачебно-биологический контроль, контрольное тестирование.
79. Методы регистрации тактики и техники спортсмена. Обобщение и анализ игр.
80. Моделирование тренировок в избранном виде спорта.
81. Характеристика отдельных показателей модельной тренировки спортсмена в избранном виде спорта.
82. Моделирование техники, тактики, модель соперника.
83. Характеристика, основные задачи, методы интегральной подготовки.
84. Соревнование – основная часть подготовки.
85. Значение спортивных соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе.
86. Виды соревнований, подготовка положения.
87. Методика организации и проведения соревнований по избранному виду спорта.
88. Права и обязанности тренера и представителя команды на соревнованиях.

- 89.Правила парной игры в избранном виде спорта.
- 90.Правило одиночной игры в избранном виде спорта.
- 91.Правило ускорения игры.
- 92.Требования правил игры по избранному виду спорта к правильному выполнению подачи.
- 93.Работа судейской коллегии.
- 94.Руководство командой и секундирование игроков на соревнованиях.
- 95.Значение правильного руководства командой в период соревнований.
- 96.Подготовка к предстоящему соревнованию.
- 97.Наблюдение и запись игр будущих спортсменов-соперников.
- 98.Составление плана игры, расстановка игроков на каждую встречу, обсуждение.
- 99.Руководство командой во время встречи.
- 100.Корректировка во время встречи. Заявка на игру.
- 101.Секции избранном виде спорта КФК – основное звено работы по избранному виду спорта в стране.
- 102.Задачи, организация, планирование и учет работы секции в общеобразовательных школах, вузе, ДЮСШ. Связь с низовыми коллективами.
- 103.Значение планирования и учета спортивной тренировки. Виды планирования, индивидуальные планы.
- 104.Задания, программы индивидуальной подготовки. Виды планирования: перспективное планирование, индивидуальные планы.
- 105.Периодизация спортивной тренировки. Задачи, сроки, содержание, методы и средства каждого периода и этапа.
- 106.Документация планирования. Индивидуальный план занятий. Учет работы. Педагогический контроль и его значение. Дневник тренера и спортсмена.
- 107.Роль общественных организаций в развитии избранного вида спорта.
- 108.Федерация избранного вида спорта в России, задачи и Устав федерации, структура, план и организация работы.
- 109.Всесоюзный тренерский совет. Судейская Всесоюзная коллегия.
- 110.Международные связи федерации избранном виде спорта России, участие в работе международной федерации.
- 111.Общественные органы в городах, областях. Выборность и отчетность всех органов. Ассоциация.
- 112.Общественные органы руководства работой по развитию избранного вида спорта.
- 113.Общественные органы по избранному виду спорта в областях, городах.
- 114.Международная федерация избранного вида спорта.
- 115.Выносливость спортсмена, совершенствование этого качества в различных его проявлениях. Методы воспитания выносливости.
- 116.Гибкость спортсмена. Методы развития гибкости.
- 117.Судейская коллегия. Порядок проведения встречи, терминология, жестикация.
- 118.Классификация средств и методов снятия утомления.

119. Восстановление и повышение работоспособности (педагогические, психологические, медицинские) в индивидуально-игровых видах спорта.
120. Классификация технических приемов в избранном виде спорта и их предназначение.
121. Методика оценки переносимости нагрузки в игровых видах спорта.
122. Методика обучения передвижениям в избранном виде спорта.
123. Методика обучения ударам в избранном виде спорта.
124. Методы исследования и оценка физического развития компонентов тела и физической подготовленности спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта.
125. Методы исследования и оценки функции внешнего дыхания у спортсменов в игровых видах спорта.
126. Методы ручного и аппаратного массажа в восстановлении работоспособности спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта.
127. Механические свойства инвентаря и их использование в ударных движениях в избранного вида спорта.
128. Классификация ударов в избранном виде спорта и их предназначение.
129. Обучение и совершенствование защитных действий в ближней, средней и дальней игровой зоне.
130. Обучение и совершенствование атакующих действий в ближней, средней и задней зоне.
131. Общая и специфическая иммунореактивность спортсмена и пути её повышения.
132. Описание техники передвижений в избранном виде спорта.
133. Описание техники ударов в избранном виде спорта.
134. Определение физической работоспособности у спортсменов со специальной нагрузкой.
135. Организация планирования и учет работы секции избранного вида спорта в коллективе физической культуры.
136. Основы врачебно-педагогического наблюдения в процессе тренировки.
137. Особенности планирования на различных этапах процесса обучения и совершенствования.
138. Особенности подготовки юных спортсменов.
139. Особенности психологической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования.
140. Особенности тактики игры в парной и смешанной категории, средства тактической подготовки.
141. Особенности тактической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования.
142. Особенности тренировки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта.
143. Особенности физической подготовки игроков в избранном виде спорта на этапе спортивного совершенствования.
144. Применение витаминов в восстановлении работоспособности у спортсменов.

145. Развитие игрового внимания. Упражнения, методики.
146. Развитие игрового мышления. Модельные схемы.
147. Скоростно-силовая подготовка спортсмена. Развитие и совершенствование этих качеств в различных ее проявлениях. Методы воспитания и совершенствования скоростно-силовых качеств.
148. Совершенствование подачи и начала атаки. Средства и методы их совершенствования.
149. Совершенствование топ-спина. Средства и методы их совершенствования.
150. Совершенствование перемещения по площадке в комбинациях из средней и ближней игровой зоны. Методики.
151. Совершенствование плоской игры и перемещений. Методика обучения.
152. Совершенствование технико-тактических действий в защите в одиночном, парном и смешанном разряде.
153. Совершенствование технико-тактических действий в нападении в одиночной, парной и смешанной категориях.
154. Совершенствование умения перехода от одного удара к другому. Разновидности сочетаний. Методика обучения.
155. Современное состояние и тенденции развития избранного вида спорта в России и за рубежом.
156. Составление плана-графика на год в ДЮСШ.
157. Технические свойства мячей для игры в избранном виде спорта и его выбор.
158. Технические свойства накладок для игры в избранном виде спорта и их подбор в зависимости от стиля игры.
159. Технические свойства оснований и их подбор в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.
160. Анатомо-физиологические и биомеханические закономерности ударных движений.
161. Физиотерапия в восстановлении работоспособности спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта.
162. Физические средства восстановления работоспособности спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта.
163. Формы организации и способы проведения занятий по обучению техническим приемам в избранном виде спорта.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»

Основная литература:

бадминтон

1. Алексеев Н.И. Философия бадминтона. В чем современность и будущее бадминтона / Каф. физ. воспитания и ЛФК Архангел. мед. ин-та. - Архангельск, 1993. - 15 с.
2. Бадминтон: Правила соревнований / Гос. ком. СССР по физкультуре и спорту, Упр. спорт. игр, Федерация бадминтона СССР. - М.: ФиС, 1986. - 47 с.: ил.
3. Бадминтон : пример. прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ / [авт.-сост. А.П. Горячев, А.А. Ивашин] ; Моск. гор. Федерация бадминтона. - М.: Сов. спорт, 2010. - 156 с.: табл.
4. Буркот К.Н. История бадминтона / К.Н. Буркот // Детский тренер. - 2006. - N 4. - С. 130-135.
5. Бурякин Ф.Г. Занятия бадминтоном и регуляция следящих движений в коррекции двигательных нарушений подростков 14-15 лет с ДЦП [детский церебральный паралич] в поздней резидуальной стадии / Ф.Г. Бурякин, А.С. Чубуков, В.О. Осипов // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - 2006. - N 3. - С. 45-50.
6. Валеев Ф.Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учетом лабильности нервной системы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Валеев Фарид Габдуллович; МГАФК. - М., 1998. - 22 с.: ил.
7. Валеев Ф.Г. Повышение скоростных характеристик игры в спортивном бадминтоне с учетом лабильности нервной системы [Электронный ресурс] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Валеев Фарид Габдуллович; МГАФК. - М., 1998. - 173 с.
8. Валкин Ю.М. Контроль динамики точности движений у юношей-бадминтонистов 17-19 лет / Ю.М. Валкин, С.Н. Ключникова // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2008. - N 2. - С. 47-48.
9. Внеурочные занятия бадминтоном в сочетании со следящими движениями подростков с последствиями церебрального паралича / Ф.Г. Бурякин [и др.] // ЛФК и массаж. - 2006. - N 11. - С. 39-45.
10. Галицкий А.В. Азбука бадминтона / Галицкий Алексей Васильевич, Марков Олег Михайлович. - М.: ФиС, 1971. - 94 с.: ил.
11. Костин В.А. Азы бадминтона : учеб. пособие / В.А. Костин ; Федер. агенство по образованию, Мос. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-т], 2007. - 75 с.: ил.
12. Кудимова О.В. Методика оценки качества подач и нападающих ударов в бадминтоне / О.В. Кудимова // Спортивные игры в физическом воспитании и спорте : материалы междунар. науч.-практ. конф., г. Смоленск, 24-26 дек. 2002 г. / Смолен. гос. ин-т физ. культуры. - Смоленск, 2002. - С. 334-337.
13. Бадминтон: Правила игры. Рекомендации для судей / НФБР. 2008.
14. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / авт.-сост.: А.Г. Горячев, А. А. Ивашин. - М.: Советский спорт, 2010.
15. Глебович Б.В., Постников Н. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1968.
16. Лившиц В., Галицкий А. Бадминтон. - М.: ФиС, 1984.

17. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра: учеб.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2010.

бильярд

1. Гофмейстер В.И. Бильярдный спорт. Правила соревнований по бильярдному спорту. - М., Изд-во «Нива России». – 1999г., 240
2. Балин И.В. В мире бильярда. СПб., «Издательство «Золотой век», 2000 – 480 с.
3. Бирн Р. Бильярдные фокусы и трюки: пер. с английского. - М.: Фаир, 2000.
4. Бирн Р. Бильярд для всех. Пул и карамболь: пер. с английского / Р. Бирн.-М.: Фаир, 1998.
5. Бирн Р. Чудесный мир бильярда: Пул и карамболь: пер. с английского. - М.: Фаир, 2001.
6. Кориолис Г. Математическая теория явлений бильярдной игры : пер. с фр. - 2-е изд. - М.: Ника-Пресс, 1999.
7. Лазарев В.В. Бильярд – игра разума и силы воображения. 2004. - 86 с.
8. Леман А. И. Теория бильярдной игры / А. И. Леман. - М. : Терра - спорт, 1998.
9. Лошаков А. Л. Азбука бильярда / А. Л. Лошаков. - М. : Центрполиграф, 2005.

настольный теннис

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
2. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
3. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 2006.
5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
6. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
7. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М. Просвещение, 1987.
8. Вартанян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
9. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). М., 2010
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верхне-волжское кн. из-во, 1990
11. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007

Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В.Команов. – М.: Информпечать, 2012, - 192 с.

Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт - 2014

12. Ландик В.И., Похолоенчук Ю.Т., Артюзов Г.Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. - Из-во «НОРД_ПРЕСС», Донецк, 2005

13. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.

14. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и методика физической культуры», 2001

15. Настольный теннис. Пер с кит./ Под.ред. Чжунхуйэй Ц. - М. ФиС, 1987.

16 Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

17 Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.

18. Неизвестное об известном./ под ред. Матыцина О.В. – М., 1995

19. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989

20. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

21. Худец Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. Белозеров О. – М.: ВистаСпорт, 2005.

Дополнительная литература:

1 .Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. - М.: Медицина, 1990.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: ФиС, 1978.

3. БайгуловЮ.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979

4. Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984

5. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: ФиС, 1986 .

6. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей / Пер. с чешек. - М.: ФиС, 1982.

7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 2005

8. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: ФиС, 1987.
9. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.
10. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
- 11 Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации к тренировке. - Л.: Наука, 1981.
12. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
13. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А.Годик, А.П.Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010.
14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986.
15. Ивойлов А.В, Помехоустойчивость движений спортсмена (основы тренировки). - М.: ФиС, 1986.
16. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
17. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности. - Киев: Здоровья, 1985.
18. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В.Команов. – М.: Информпечать, 2012, - 192 с.
- 19.Методики психодиагностики в спорте. / Марищук В.Л., Блудов В.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. - М.: Просвещение, 1984.
- 18.Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. - М.: ФиС, 1978
19. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.
20. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - Киев: Здоров'я, 1988.
- 21Современная система спортивной подготовки / Под. ред. Ф.П.Суслова, В.А,Сыча, Б.Н.Шустина. -М.: СААМ, 1995.
22. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: ФиС, 1986

Медиотека кафедры ТиМ индивидуально-игровых видов спорта и РГУФКСМиТ (учебно-информационные видео фильмы, видеозаписи с Универсиад, Кубков мира, чемпионатов мира и Олимпийских зимних игр).
Справочно-информационные сайты:

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочно-информационные сайты:

<http://www.ittf.com>

<http://www.www.fntr.ru>

<http://www.sportedu.ru>

<http://pgks.sportedu.ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom>

<http://www.youtube.com/ttonmediothek>

<http://tabletennis.hobby.ru>

<http://www.rustt.ru>
www.russianbowling.ru ,
www.etbf.eu ,
www.worldtenpinbowling.com ,
www.bowl.com ,
www.fiq.org ,
www.bowling.ru.
<http://www.badm.ru>
<http://www.badminton.ru>
<http://www.badmintonik.ru>
<http://www.nano-sport.ru>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»:

–Операционная система – Microsoft Windows.

–Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

–Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

–Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

Отечественные базы данных:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

Зарубежные базы данных:

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»

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

2.Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся,

индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Специализированный зал настольного тенниса

4. Специализированный зал бадминтона

5. Специализированный зал бильярдного спорта

6. Столы настольного тенниса, ракетки и сетки для настольного тенниса

7. Бильярдные столы: для русского бильярда, пула, снукера

8. Кии и шары для бильярдного спорта

9. Сетки для настольного тенниса и бадминтона

10. Научная аппаратура:

11. Многофункциональный секундомер

12. Цифровая видеокамера

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» для обучающихся в Институте спорта и физического воспитания 1 курса, 2 группы направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачёт, экзамен.

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

1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Эссе на тему «Введение в специальность» «Как я пришел в свой вид спорта»	2 неделя	5
2	Эссе на тему «Введение в специальность» «Почему я поступил в РГУФКСМиТ»	3 неделя	5
3	Тестирование по теме: «Терминология в индивидуально-игровых видах спорта»	6 неделя	15
4	Написание реферата по теме «История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта»	10 неделя	10
5	Выполнение практического задания подача строевых команд по разделу «Методика организации тренировочного процесса»	12 неделя	10
6	Тестирование по теме «Техника безопасности в индивидуально-игровых видах спорта»	14 неделя	10
7	Презентация списка сайтов по избранному виду спорта по теме «Современные информационные технологии в избранном виде спорта»	16 неделя	5
8	Посещение занятий 74 час 1 занятие - 0,27 балла	В течение семестра	20
9	Зачёт		20
10	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

2 семестр

№	<i>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</i>	<i>Сроки проведения на очной форме обучения²</i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
1	Написание реферата по теме «Материально-техническое обеспечение в индивидуально-игровых видах спорта»	24 неделя	10
2	Подготовка и защита плана-конспекта разминки по разделу «Методика организации тренировочного процесса»	25 неделя	5
3	Выполнение практического задания – проведение разминки по разделу «Методика организации тренировочного процесса»	27неделя	10
4	Тест по теме «Правила игры в избранном виде спорта» по теме: «Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта»	29 неделя	10
5	Подготовка и защита положения о соревновании в избранном виде спорта по теме «Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта»	31 неделя	5
6	Деловая игра «Судейство соревнований в избранном виде спорта»	35 неделя	10
7	Презентация по теме: «Структура, задачи и основные направления деятельности международных, европейских и национальных федераций по видам спорта»	38 неделя	5
8	Выполнение практического задания – подготовка списка литературы по избранному виду спорта по теме «НИР в избранном виде спорта»	42 неделя	5
9	Посещение занятий 106 час 1 занятие - 0,09 балла	<i>В течение семестра</i>	10
10	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта»	10
3	Тестирование по теме «Техника безопасности в индивидуально-игровых видах спорта»	10
4	Презентация списка сайтов по избранному виду спорта по теме «Современные информационные технологии в избранном виде спорта»	5
5	Написание реферата по теме «Материально-техническое обеспечение в индивидуально-игровых видах спорта»	5
6	Тест по теме «Правила игры в избранном виде спорта» по теме: «Планирование, организация и методика проведения и судейства соревнований в избранном виде спорта»	15
7	Выполнение практического задания – подготовка списка литературы по избранному виду спорта по теме «НИР в избранном виде спорта»	5

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине *«Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»* для обучающихся *Института спорта и физического воспитания* 2 курса, 2 группы направления подготовки *49.03.01 «Физическая культура»*, профиль *«Спортивная подготовка»* очной и заочной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 3 и 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачет – 3 семестр, экзамен – 4 семестр.

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

3 4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ³	Максимальное кол-во баллов
1.	Эссе по теме: «Моё отношение, к избранной профессии спустя год обучения в вузе»	2 неделя	5
2	Тесты по теме: «Педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта (ИВС)»	3 неделя	5
3.	Творческая работа «стиль руководства моего тренера»	4 неделя	5
4.	Коллоквиум по теме: «Современное состояние и перспективы развития ИВС	5 неделя	5
5.	Коллоквиум по теме: «Основы тренировки в ИВС: принципы, средства, методы»	7 неделя	5
6.	Разноуровневые задания по теме: «Основы тренировки в ИВС: принципы, средства, методы»	8 неделя	5
7.	Разноуровневые задания по теме: «Основы методики обучения избранному виду спорта»	10 неделя	5
8.	Подготовка реферата по теме: «Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности в ИВС»	12 неделя	5
9.	Тесты по теме: «Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности в ИВС»	16 неделя	5
10	Тестирование по теме: «Требования к специальной работоспособности и физическим качествам в ИВС»	26 неделя	5
11	Разноуровневые задания по теме: «Требования к специальной работоспособности и физическим качествам в	27 неделя	5

	ИВС»		
12	Творческая работа по теме: «Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов»	2-319 неделя	5
13	Тестирование по теме: «Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов»	32-35 неделя	5
14	Творческая работа по теме: «ИВС в сфере массово-оздоровительной работы»	42 неделя	5
15	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Тесты по теме: «Педагогическое мастерство тренера в избранном виде спорта (ИВС)»	5
2	Тесты по теме: «Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности в ИВС»	5
3	Тестирование по теме: «Требования к специальной работоспособности и физическим качествам в ИВС»	10
4	Тестирование по теме: «Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов»	10
5	Творческая работа по теме: «ИВС в сфере массово-оздоровительной работы»	10
6	Творческая работа по теме: «Научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2	3	4	5		
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине *«Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»* для обучающихся *Института спорта и физического воспитания* 3 курса, 2 группы направления подготовки *49.03.01 «Физическая культура»*, профиль *«Спортивная подготовка»* очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 5 и 6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

5-6 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁴	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания - Защита анализа соревновательной деятельности	<i>5 неделя</i>	5
2	Написание реферата по теме: «Техника индивидуально-игровых видов спорта»	<i>10 неделя</i>	5
3	Тестирование по теме «Техника индивидуально-игровых видов спорта»	<i>13 неделя</i>	5
4	Выполнение практического задания: практика показа и анализа техники	<i>14-15 неделя</i>	5
5	Утверждение темы, цели и задач курсовой работы	<i>16 неделя</i>	5
6 семестр			
	Написание реферата по теме: «Основы методики обучения»	<i>24 неделя</i>	5
6	Выполнение практического задания - подготовка и защита конспекта с программой обучения	<i>25 неделя</i>	3
7	Выполнение практического задания проведение учебно-тренировочного занятия по обучению техническому приему	<i>26 неделя</i>	5
8	Написание реферата по теме: «Основные средства тренировки и методы их применения»	<i>31 неделя</i>	5
9	Выполнение практического задания - подготовка конспекта занятия по теме: «Основные средства тренировки и методы их применения»	<i>33 неделя</i>	2
10	Выполнение практического задания - проведение занятия по теме: «Основные средства тренировки и методы их применения»	<i>33-35 неделя</i>	5
11	Выступление на семинаре по теме «Культура речи и методика делового общения»	<i>39 неделя</i>	5
12	Презентация курсовой работы (титул, введение, лит. обзор, 2 глава)	<i>42 неделя</i>	5
13	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	10
14	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: «Техника индивидуально-игровых видов спорта»	10
3	Тестирование по теме «Техника индивидуально-игровых видов спорта»	10
4	Написание реферата по теме: «Основы методики обучения»,	10

⁴ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

5	Написание реферата по теме: «Основные средства тренировки и методы их применения»	10
6	Презентация курсовой работы (титул, введение, лит. обзор, 2 глава)	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.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине *«Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»* для обучающихся *Института спорта и физического воспитания* 4 курса, 2 группы *направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной форм обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 7 и 8 семестры

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

7-8 семестры

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁵	Максимальное кол-во баллов
1	Эссе на тему «Мои планы в профессиональной деятельности»	5 неделя	5
2	Тестирование по теме: «Оценка уровня готовности к предстоящей профессиональной деятельности»	10неделя	5
3	Написание реферата по теме: «Психологическая подготовка в индивидуально-игровых видах спорта»	13 неделя	5
4	Написание реферата по теме: «Отбор в индивидуально-игровых видах спорта»	20 неделя	5
5	Коллоквиум №1 по теме: «Система спортивной подготовки игроков в настольный теннис и система её обеспечения»	26 неделя	5
6	Написание реферата по теме: «Планирование спортивного совершенствования»	29неделя	5
7	Выполнение практического задание составление плана подготовки по теме: «Планирование спортивного совершенствования»	31 неделя	10
8	Коллоквиум №2 по теме «Виды и методы контроля подготовленности спортсменов в избранном виде спорта».	35 неделя	5
9	Реферат по теме: ««Многолетняя система подготовки спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта», теме «Контроль и учет спортивного совершенствования в избранном виде спорта»	37 неделя	5
10	Подготовка презентации по теме: «НИР в выпускных	38 неделя	5

⁵ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	квалификационных работах»		
11	Апробация по теме выпускной квалификационной работы	40 неделя	5
12	Посещение занятий	В течение семестра	15
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: «Психологическая подготовка в индивидуально-игровых видах спорта»	10
3	Написание реферата по теме: «Отбор в индивидуально-игровых видах спорта»	10
4	Написание реферата по теме: «Планирование спортивного совершенствования»	10
5	Выполнение практического задания составление плана подготовки по теме: «Планирование спортивного совершенствования»	10
6	Подготовка презентации по теме: «НИР в выпускных квалификационных работах»	5
7	Апробация по теме выпускной квалификационной работы	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.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методике индивидуально-игровых и интеллектуальных
видов спорта**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд,
настольный теннис»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис» составляет 47 зачетных единиц.

1.Семестры освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»: . 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

2.Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»: освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" 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.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис».

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);

- способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);

- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);

- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);

- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)

- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

-способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);

- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

4.Краткое содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта: бадминтон, бильярд, настольный теннис»

заочная форма обучение

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в индивидуально-игровых видах спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1	4	8	100		эссе

2	Раздел 2. История, современное состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	2	4	14	180	9	реферат
3	Раздел 3. Техника избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	3	4	22	210		реферат
4	Раздел 4. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	4	4	26	200	9	реферат
5	Раздел 5. Основные положения правил соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	5	2	10	100		тестирование
6	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6	4	10	110		реферат
7	Раздел 7. Основы тренировки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6-7	4	28	230	9	тестирование
8	Раздел 8. Спортивная тренировка в индивидуально-игровых видах спорта как многолетний процесс	8-9	4	22	190	9	Контр. раб.
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности	9-10	2	16	139		реферат
10	Экзамен	10				9	Экзамен, апробация ВКР
Итого часов:			32	156	1459	45	
Всего			1692				

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Педагогическое мастерство специалиста в индивидуально-игровых видах спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1, 3	8	22	20		эссе
2	Раздел 2. История, современное	1	12	40	50		реферат

	состояние и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса						
3	Раздел 3. Стратегия, техника и тактика соревновательной деятельности избранного вида спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	1, 2, 3, 4	26	122	120		реферат
4	Раздел 4. Система спортивной подготовки спортсменов в избранном виде спорта: бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	5, 6, 7	22	106	120		реферат
5	Раздел 5 Планирование и управление подготовкой спортсменов в индивидуально-игровых видах спорта бадминтоне, бильярде, настольном теннисе	6 7 8	26	100	120		тестирование
6	Раздел 6. Индивидуально-игровые виды спорта в сфере массово-оздоровительной работы	3, 4	14	56	60		Контр. раб.
7	Раздел 7. Основные правила и методика проведения и судейства соревнований по избранному виду спорта: бадминтону, бильярду, настольному теннису	2	10	40	30		тестирование
8	Раздел 8. Материально-техническое обеспечение в избранном виде спорта: бадминтона, бильярда, настольного тенниса	2	10	40	78		реферат
9	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности в избранном виде спорта	6-8	12	50	90		апробация ВКР
Итого часов:			140	524	992	36	
Всего			1692				

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.Б.21 Теория и методика
избранного вида спорта»**

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, очная (ускоренное обучение на базе СПО), заочная,
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Теория и методика
избранного вида спорта
– лыжные гонки, горнолыжный спорт»**

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, очная (ускоренное обучение на базе СПО), заочная,
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «23» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
Протокол № 18 от «5» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
Протокол № 19 от «24» апреля 2017 г.

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

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

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

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

Составители:

Баталов Алексей Григорьевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках,
Раменская Тамара Ивановна, к.п.н., заслуженный профессор РГУФКСМиТ,
Бурдина Марина Евгеньевна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» является:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общепрофессиональных и профессиональных компетенций;

- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию лыжных гонок, горнолыжного спорта как национальных средств физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одних из популярных в России зимних олимпийских видов спорта;

- подготовить бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в лыжных гонках, горнолыжном спорте;

- сформировать компетенции на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

- научить владению методикой научных исследований, использованию информационных технологий в профессиональной деятельности;

- научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» относится к циклу базовой части ФГОС ВО 3+ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» является системообразующей (сквозной) в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства (комплекса общепрофессиональных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Ее изучение в качестве сквозной дисциплины тесно связано и опирается прежде всего на дисциплины «Лыжные гонки» и «Спортивно-педагогическое совершенствование», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: анатомия человека, физиология спорта, основы антропологии, восстановление в спорте, спортивная морфология, физиология человека, биохимия человека, научно-методическая деятельность, информационные технологии в физической культуре и спорте, возрастная физиология мышечной деятельности, биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, гипоксическая тренировка в спорте, психология физической культуры и спорта, теория спорта, врачебный контроль, биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам, основы теории спортивных соревнований, спортивная психодиагностика, допинг в спорте и антидопинговое законодательство, психология, спортивная медицина, теория и методика детско-юношеского спорта, биоэнергетика мышечной деятельности, особенности медицинского обеспечения детско-юношеского спорта, спортивная генетика, массаж, лечебная физическая культура, современные биомеханические средства контроля в спорте, спортивная эргономика, биоэнергетика спорта, экономика, менеджмент физической культуры, спортивные сооружения, история физической культуры, философия, теория и методика физической культуры, социология физической культуры и спорта, психология деятельности тренера, физиологические методы тестирования физической работоспособности, спортивная биомеханика, спортивная метрология, физика, психология спорта. Дисциплина обеспечивает профессионально-ориентированную часть подготовки студентов государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы.

Данная дисциплина предшествует прохождению практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности), практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности), преддипломной практики (по научно-исследовательской деятельности).

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общепрофессиональными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся лыжными гонками, горнолыжным спортом включая ветеранов и лыжников-инвалидов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе лыжной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена также подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в основном в естественных, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных природных условиях.

Выполнение тематических комплексов профессионально-ориентированных практических заданий, в том числе проблемных, предусматривает широкое использование различной измерительной и вычислительной техники. Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения ВПО	Очная форма обучения СПО	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-3	Знать: - теоретические основы обучения двигательным действиям; - специфику обучения в естественных природных условиях; - методику начального обучения способам передвижения на лыжах	2	2	2	2
ОПК-3	Уметь: - разрабатывать план-конспект тренировочного занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах	2	2	2	2
ОПК-3	Владеть: - методикой проведения тренировочного занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах	2	2	2	2
ОПК-3	Знать: - методику закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей; - игры и игровые упражнения на лыжах	4	4	2	4
ОПК-3	Уметь: - разрабатывать план-конспект тренировочного занятия по закреплению заданного способа передвижения на лыжах и проведения игры	4	4	2	4
ОПК-3	Владеть: - методикой проведения тренировочного занятия по овладению методикой закрепления техники одного из способов передвижения на лыжах; - методикой проведения игрового контрольного занятия направленного на закрепление двигательного действия с описанием правил проведения и подведения итогов игры	4	4	2	4
ОПК-3	Знать: - критерии технического мастерства: кинематические, динамические, функциональные; - основы спортивной тренировки как педагогически управляемого процесса развития и совершенствования двигательных-функциональных способностей занимающегося лыжными гонками; - классификацию средств спортивной тренировки; - содержание и характерные особенности методов тренировки	6	6	4	6
ОПК-3	Уметь: - разрабатывать план-конспект тренировочного	6	6	4	6

	занятия заданным методом на начальном и тренировочном этапах подготовки с составлением комплексов упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества				
ОПК-3	Владеть: - содержанием и методикой проведения равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки, круговых и игровых тренировок по ранее разработанному плану; - методикой сравнительной оценки экономичности различных сочетаний длины и частоты шагов как составляющих скорости передвижения	6	6	4	6
ОПК-3	Владеть: - навыками тестирования экономичности двигательной деятельности у лыжников-гонщиков разной квалификации	8	8	6	8
ОПК-6	Знать: - преимущества занятий лыжами как эффективным оздоровительным средством; - специфические требования к выбору мест занятий и подбору простейших упражнений на лыжах для дошкольников; - физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на лыжах; - особенности организации, проведения и подготовки мест занятий на лыжах для лыжников с ограниченными возможностями по слуху, для лыжников с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, для имеющих различную степень заболевания органов зрения, для лыжников с отставанием в умственном развитии; - структуру и деятельность Федерации лыжных гонок России, объединений лыжников-инвалидов, национального олимпийского комитета, союза лыжных федераций России, российского любительского лыжного союза, других организаций по развитию лыжных гонок как олимпийского вида спорта и национального средства укрепления здоровья населения	4	4	2	4
ОПК-6	Уметь: - характеризовать оздоровительную нагрузку с лицами различного пола и возраста (методика Хольмана, К.Купера»; - разрабатывать тренировочные планы на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки (для групп начальной подготовки); - определять комплексную оценку физической подготовленности и двигательного возраста	4	4	2	4
ОПК-6	Владеть: - проведением тренировочного занятия в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся (с разработкой плана-конспекта)	4	4	2	4
ОПК-8	Знать: - классификацию соревнований; - документы планирования и проведения соревнований; - требования к участникам соревнований; - методику определения результатов в различных соревновательных дисциплинах	2	2	2	2

ОПК-8	Уметь: - разрабатывать документы планирования соревнований «Календарный план», «Положение о соревновании», «Программа соревнований»; - оформлять заявки, карточки участников соревнований, протоколы старта и результатов соревнований с интервальным и общим стартом, в скиатлоне, эстафете, в различных турах индивидуального и командного спринтов, многодневных лыжных гонках - определять спортивные результатов в командном спринте, в индивидуальном спринте, в гонке преследования с перерывом	2	2	2	2
ОПК-8	Знать: - примерный численный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях разной категории; - наиболее распространенные способы подведения общекомандных и индивидуальных итогов за серию стартов; - причины возможных отклонений в длине соревновательной дистанции по отношению к принятым в лыжных гонках стандартам, которые установлены «Единой всероссийской спортивной классификацией»; - специальные способы оценки результатов соревновательной деятельности лыжников-ветеранов; - основные принципы разработки классификационных разрядных норм и требований в лыжных гонках	4	4	2	4
ОПК-8	Уметь: - определять результаты в индивидуальном комплексном зачёте и командных соревнованиях; - рассчитывать эквивалентные (равноценные) результаты на нестандартных по длине дистанциях в специальных средствах бесснежной подготовки и в передвижении на лыжах; - корректировать спортивные результаты с учетом возраста и пола лыжников	4	4	2	4
ОПК-8	Уметь: - разрабатывать документы планирования, необходимые для проведения соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	6	6	4	6
ОПК-8	Владеть: - выполнением функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 3-й категории; - анализом практики судейства, соответствие функциональной деятельности требованиям «Правил соревнований по лыжным гонкам»	6	6	4	6
ОПК-8	Уметь: - организовывать и проводить соревнования 2-й категории. Осуществлять объективное судейство соревнований	8	8	6	8
ОПК-8	Владеть: - методическими приемами подготовки сметы расходов на проведение соревнований, в том числе массовых. Навыками организации и проведения соревнований 2-й категории	8	8	6	8
ОПК-11	Знать: - основные направления прикладных научных исследований в лыжных гонках; - требования к содержанию курсовой работы и методику ее выполнения	6	6	4	6

ОПК-11	Уметь: - выбрать тему курсовой работы, формулировать задачи, подбирать методы исследования, определять контингент испытуемых, изучать литературу по избранной теме, проводить эксперимент и математическую обработку с описанием полученных результатов, формулировать выводы	6	6	4	6
ОПК-11	Владеть: - последовательностью выполнения курсовой работы	6	6	4	8
ПК-8	Знать: - эволюцию олимпийской программы по лыжным гонкам; - характеристику новых современных олимпийских дисциплин; - спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	2	2	2	2
ПК-8	Уметь: - анализировать олимпийскую программу в лыжных гонках среди мужчин и женщин на I-XXII Играх (1924-2014 гг.) с выделением этапов развития лыжных гонок; - охарактеризовать регламент проведения лыжного спринта и специфику соревновательной деятельности в этой дисциплине; - анализировать достижения лыжников-гонщиков СССР/России – олимпийских чемпионов 1956-2014 гг.; - подводить итоги Олимпийских игр и чемпионатов мира, с анализом результатов выступлений сильнейших лыжников мира	2	2	2	2
ПК-8	Знать: - классификацию физических нагрузок по воздействию на функции энергообеспечения, характеристику зон интенсивности; - показатели, характеризующие специализированность, направленность и величину физической нагрузки	6	6	4	6
ПК-8	Уметь: - использовать методику оценки интенсивности тренировочной нагрузки; - произвести расчёт показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» стороны нагрузки; - применять методику анализа тренировочной и соревновательной нагрузки по пульсограммам	6	6	4	6
ПК-8	Владеть: - методикой определения технической подготовленности лыжника-гонщика по кислородной стоимости	6	6	4	6
ПК-8	Знать: - последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки. Преобладание на начальных этапах подготовки физической нагрузки в относительно медленных – аэробных режимах	8	8	6	8
ПК-8	Уметь: - распределять нагрузку различного биоэнергетического содержания в процессе тренировочного цикла на каждом этапе многолетней подготовки; - определять закономерности развития механизмов биоэнергетического обеспечения соревновательной деятельности в лыжных гонках, отсутствие различий по	8	8	6	8

	половой принадлежности занимающихся				
ПК-8	Владеть: - методикой практической реализации выявленных закономерностей в последовательности развития характерных для лыжников-гонщиков биоэнергетических источников обеспечения двигательной деятельности в процессе многолетней подготовки	8	8	6	8
ПК-9	Знать: - развитие личности лыжника-гонщика и роль коллектива, в котором он тренируется; систему межличностных отношений в этом коллективе, формирование спортивного коллектива единомышленников, устремленных к достижению олимпийских вершин	8	8	6	10
ПК-9	Уметь: - формировать гармонично развитую личность. Воспитывать у лыжников-гонщиков социально значимые нравственные нормы	8	8	6	10
ПК-9	Владеть: - приёмами формирования гармонично развитой личности, нравственных убеждений и ценностей, норм нравственности, мотивации, волевых качеств, спортивного характера у лыжников-гонщиков в процессе многолетней подготовки	8	8	6	10
ПК-10	Знать: - возрастные границы занимающихся на разных этапах многолетней подготовки, условия перевода лыжников-гонщиков на следующий этап; - динамику наполняемости учебных групп и объема учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки	8	8	6	8
ПК-10	Уметь: - реализовывать многолетнюю подготовку лыжников-гонщиков через систему спортивных школ различных категорий	8	8	6	8
ПК-10	Владеть: - методикой тестирования общей физической и специальной подготовки в группах на различных этапах подготовки	8	8	6	8
ПК-11	Знать: - структуру годичного тренировочного цикла, динамику продолжительности периодов подготовки у лыжников-гонщиков разной квалификации, задачи каждого периода, соотношение различных средств и методов тренировки; - планирование тренировки начинающего лыжника-гонщика	6	6	4	6
ПК-11	Уметь: - разрабатывать общую схему годичного цикла тренировки для лыжников-гонщиков III разряда (1-й год тренировочного этапа) и мастера спорта (этап высшего спортивного мастерства)	6	6	4	6
ПК-11	Владеть: - показателями и контрольными нормативами Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, используемые при зачислении в группы на различных этапах подготовки	6	6	4	6
ПК-11	Знать: - общую характеристику оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки	8	8	6	10
ПК-11	Уметь: - разрабатывать различные варианты оперативного, текущего и перспективного планирования	8	8	6	10

	тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах				
ПК-11	Владеть: - методикой разработки примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки; - спецификой практической реализации тренировочных средств и методов их выполнения в процессе многолетней подготовки, обосновать их примерное процентное соотношение на разных этапах	8	8	6	10
ПК-13	Знать: - разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный; - факторы и условия, определяющие тренировочный эффект физической нагрузки; - типы состояний лыжника-гонщика и соответствующие виды их контроля: оперативный, текущий, этапный	6	6	4	6
ПК-13	Уметь: - проводить контрольное занятие по овладению методикой всех разновидностей контроля за подготовленностью лыжника-гонщика	6	6	4	6
ПК-13	Знать: - преимущественную направленность тренировки, преобладающие физические нагрузки на этапе начальной спортивной специализации – планомерное увеличение объема без форсирования интенсивности; - упражнения, доминирующие на этапе углубленной специализации, их направленность на развитие специальной выносливости	8	8	6	10
ПК-13	Уметь: - разрабатывать тренировочные программы спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства	8	8	6	10
ПК-13	Владеть: - методическими приемами определения общего объема циклической нагрузки, объема лыжной и лыжероллерной подготовки, объема бега, ходьбы, имитации по годам обучения на учебно-тренировочном этапе; - модельными характеристиками лыжника-гонщика по научно-методическим публикациям	8	8	6	10
ПК-14	Знать: - классификацию способов передвижения на лыжах, основы техники; - кинематические характеристики техники; - основные динамические характеристики техники	2	2	2	2
ПК-14	Уметь: - анализировать кинематические характеристики техники лыжника	2	2	2	2
ПК-14	Владеть: - демонстрацией техники классических лыжных ходов; - демонстрацией техники коньковых лыжных ходов - методикой расчёта кинематических показателей техники лыжника; - методикой расчёта коэффициента технической подготовленности	2	2	2	2
ПК-14	Знать: - экономичность двигательной деятельности	4	4	2	4

	лыжника-гонщика; - системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах				
ПК-14	Уметь: - контролировать техническую подготовленность лыжника-гонщика	4	4	2	4
ПК-14	Владеть: - методикой тестирования экономичности техники лыжника по пульсовой стоимости; - анализом фазовой структуры лыжных ходов по материалам кинограмм и видеозаписей	4	4	2	4
ПК-14	Знать: - содержание физической, технической, тактической, психологической подготовленности лыжников-гонщиков	8	8	6	10
ПК-14	Уметь: - объективно оценивать тактическую подготовленность лыжника-гонщика как обеспечение рационального использования его физической, технической, психологической подготовленности для достижения цели, поставленной в конкретном соревновании	8	8	6	10
ПК-14	Владеть: - методическими приемами совершенствования общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности в лыжных гонках	8	8	6	10
ПК-15	Знать: - требования к ведению дневника, соблюдение регулярности и соответствия дневниковых записей выполненным тренировочным заданиям с характеристикой нагрузки по всем параметрам	6	6	4	6
ПК-15	Уметь: - применять тест Купера с целью осуществления самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности	6	6	4	6
ПК-15	Владеть: - методикой анализа материалов дневника; - учётом и контролем выполненной тренировочной нагрузки; - анализом спортивных результатов в планировании дальнейшей подготовки	6	6	4	6
ПК-15	Знать: - общую характеристику педагогических, физических, гигиенических, медико-биологических и психологических средств восстановления лыжников-гонщиков	8	8	6	10
ПК-15	Уметь: - использовать физические средства восстановления в виде гидро-, виб-ро- и термовоздействий, многочисленных разновидностей массажа; - применять медико-биологические средства восстановления	8	8	6	10
ПК-15	Владеть: - методикой тестирования восстановительных способностей лыжников-гонщиков в лабораторных и полевых условиях	8	8	6	10
ПК-26	Знать: - общую характеристику основных разновидностей структуры снега; - взаимосвязь условий скольжения на лыжах с изменением структуры снежного покрова; - основные характеристики рельефа лыжной трассы	2	2	2	2
ПК-26	Уметь: - рассчитывать коэффициент трения скольжения	2	2	2	2

	<p>лыж на равнине;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассчитывать коэффициент трения качения лыжероллеров на равнинном рельефе; - корректировать тренировочную нагрузку и спортивный результат на лыжероллерах с учётом коэффициента трения качения; - рассчитывать характеристики рельефа соревновательных лыжных трасс на международных соревнованиях 				
ПК-26	Владеть: - методикой расчёта показателей, характеризующих рельеф лыжных трасс по графику профиля	2	2	2	2
ПК-26	Знать: - эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря;	2	2	2	2
	<ul style="list-style-type: none"> - основные этапы совершенствования обуви и одежды лыжника; - общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления 				
ПК-26	Уметь: - выбирать лыжный инвентаря с учётом роста лыжника и стиля передвижения	2	2	2	2
ПК-26	Владеть: - технологией и последовательностью нанесения лыжных мазей и парафинов на лыжи	2	2	2	2
ПК-26	Знать: - современные лыжные мази и парафины;	4	4	2	4
	<ul style="list-style-type: none"> - технологию подготовки лыж к соревнованиям; - простейшие спортивные сооружения – лыжные базы 				
ПК-26	Уметь: - создавать презентацию на тему: «Спортивные сооружения для лыжников-гонщиков – лыжные базы»	4	4	2	4
ПК-26	Знать: - современные технологии тестирования качества скольжения и сцепления лыж;	6	6	4	6
	<ul style="list-style-type: none"> - требования к выбору контрольного склона, варьирование его крутизны с учетом реально сложившихся внешних условий 				
ПК-26	Уметь: - применять методику тестирования качества скольжения лыж на соревновательной скорости	6	6	4	6
ПК-26	Владеть: - тестированием упругие свойства лыж, строить графики распределения давления на лыжи и делать заключения о степени соответствия (пригодности) лыж конкретному лыжнику, дать рекомендации о целесообразности использования тестируемых лыж с учетом весоростовых данных спортсменов	8	8	6	8
ПК-28	Знать: - технологию подготовки и профилирования лыжных трасс;	4	4	2	4
	<ul style="list-style-type: none"> - классификацию лыжных трасс 				
ПК-28	Уметь: - определять скоростность лыжной трассы и коррекцию нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в неблагоприятных погодных условиях;	4	4	2	4
	<ul style="list-style-type: none"> - проводить нивелирование лыжной трассы; - читать схему, строить профиль и характеризовать рельеф лыжной трассы 				
ПК-28	Владеть: - методикой нивелирования лыжной трассы;	4	4	2	4
	<ul style="list-style-type: none"> - чтением схем, построением профиля лыжной трассы 				
ПК-28	Знать: - основные направления научных исследований,	6	6	4	6

	тематики диссертационных работ по лыжным гонкам, большинство из которых посвящено вопросам совершенствования тренировки лыжников-гонщиков, их физической и технической подготовленности, изучению специфики соревновательной деятельности				
ПК-28	Уметь: - проводить современную научно-исследовательскую работу в области теории и методики лыжных гонок (по предложенным направлениям)	6	6	4	6
ПК-28	Уметь: - выделить наиболее привлекательные, интересные проблемы, соответствующие избранной теме выпускной квалификационной работы; - кратко обосновывать актуальность избранной темы, раскрыть задачи	8	8	6	10
ПК-28	Владеть: - основными направлениями современных научных исследований в области теории и методики лыжных гонок; - современной автоматической контрольно-измерительной аппаратурой, оптикоэлектронного оборудования, персональных компьютеров, включая Интернет и других технических устройств	8	8	6	10
ПК-30	Знать: - требования к выбору темы, разработке плана, подбору литературы, определению цели и задач, выбору методов исследования, контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований, обработке экспериментальных данных, составлению таблиц, графиков, схем, рисунков, распределению материала по главам и разделам, литературному, художественному и библиографическому оформлению законченной работы, включая выполнение требований к размерности шрифта, межстрочного интервала, размеру полей; - требования к выбору иллюстративного материала для апробации и итоговой защиты, соответствие таблиц и рисунков материалу доклада	8	8	6	10
ПК-30	Уметь: - кратко обосновывать методы и организацию исследования, изложения основных результатов, формулировать выводы, изложение рекомендаций по внедрению их в практику; - анализировать недостатки и пути их устранения	8	8	6	10
ПК-30	Владеть: - методикой выполнения выпускной квалификационной работы, в соответствии с установленными требованиями	8	8	6	10

4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» очной формы обучения составляет 47 зачетных единиц, 1692 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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения		14	26	109		
2	1.1. Введение в специализацию	I	2	-	-		
3	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	I	2	-	27		
4	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	I	2	-	27		
5	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	I	2	-	27		
6	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	2	-	6		
7	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III	2	12	6		
8	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	III	-	8	4		
9	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III	-	6	8		
10	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	III	2	-	4		
11	Раздел 2. Специфика внешних		8	42	78		

	условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках						
12	2.1. Свойства снега	I	2	-	-		
13	2.2. Характеристика условий скольжения	I	-	12	27		
14	2.3. Рельеф лыжных трасс	I	4	12	27		
15	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	III	-	10	14		
16	2.5. Классификация лыжных трасс	III	2	8	10		
17	Раздел 3. Техника передвижения на лыжах		22	68	110		
18	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	I	4	16	27		
19	3.2. Кинематические показатели техники	I	4	12	27		
20	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	I	4	12	27		
21	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	4	14	13		
22	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	III	6	14	16		
23	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		10	84	146		
24	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	2	-	32		
25	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	2	18	32		
26	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	II	-	20	33		
27	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	IV	4	16	18		
28	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	IV	-	8	12		
29	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	V	-	8	6		

30	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью	V	2	8	6		
31	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	7		
32	Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам		10	70	113		
33	5.1. Классификация соревнований	II	2	-	-		
34	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	-	10	32		
35	5.3. Требования к участникам соревнований	II	2	-	-		
36	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	10	32		
37	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	2	-	-		
38	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	2	8	11		
39	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	8	6		
40	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	8	6		
41	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	2	-	-		
42	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	10	6		
43	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	8	6		
44	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	7		
45	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование	VII	-	4	7		

	соревнований						
46	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика		8	48	101		
47	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	II	2	6	32		
48	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	II	-	6	-		
49	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	II	-	10	32		
50		II				9	Экзамен
51	6.4. Современные лыжные мази и парафины	IV	2	-	-		
52	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	10	17		
53	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	IV	2	4	-		
54		IV				9	Экзамен
55	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	V	2	8	6		
56	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	2	7		
57	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	VII	-	2	7		
58	Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика		26	86	84		
59	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	4	-	6		
60	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	2	-	6		
61	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	2	12	6		
62	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	2	12	6		
63	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	4	14	8		
64	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	4	-	10		
65	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах	VI	4	10	12		

	контроля						
66	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	10	10		
67	7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	4	14	10		
68	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	14	10		
69	Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс		34	96	145		
70	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	VII	2	6	8		
71	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	VII	2	4	8		
72	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	VII	2	4	8		
73	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	VII	2	4	8		
74	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	VII	2	6	8		
75	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VII	2	4	8		
76	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	VII	2	4	8		
77	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	VII	2	12	9		
78	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	VII	2	10	8		

79	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	VIII	4	8	20		
80	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	VIII	2	2	5		
81	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	VIII	2	14	13		
82	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	VIII	2	2	2		
83	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	2	4	12		
84	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	VIII	2	10	15		
85	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	VIII	2	2	5		
86	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности		8	52	58		
87	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	VI	2	8	12		
88	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	VI	4	14	10		
89		VI				9	Экзамен, курсовая работа
90	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	2	2	16		
91	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VIII	-	28	20		
92		VIII				9	Экзамен
Итого часов:			140	572	944	36	

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» очной формы (ускоренное обучение на базе СПО) составляет 47 зачетных единиц, 1692 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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения		6	14	166		
2	1.1. Введение в специализацию	I	2	-	-		
3	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	I		-	27		
4	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	I		-	27		
5	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	I		-	27		
6	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	II		2	-	17	
7	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	II		6	17		
8	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	II	-	4	17		
9	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	II	-	4	17		
10	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	II	2	-	17		
11	Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-		6	20	88		

	спортивной деятельности в лыжных гонках						
12	2.1. Свойства снега	I	2	-	-		
13	2.2. Характеристика условий скольжения	I	-	6	27		
14	2.3. Рельеф лыжных трасс	I	2	6	27		
15	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	II	-	4	17		
16	2.5. Классификация лыжных трасс	II	2	4	17		
17	Раздел 3. Техника передвижения на лыжах		6	32	122		
18	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	I	2	6	27		
19	3.2. Кинематические показатели техники	I	2	6	27		
20	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	I		6	27		
21	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	II		6	17		
22	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	II		8	24		
23	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		6	46	151		
24	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	I	2	-	32		
25	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	I		6	32		
26	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	I	-	6	33		
27	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	II	2	8	17		
28	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	II	-	4	17		
29	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	III	-	8	3		
30	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик	III	2	8	3		

	техники лыжника-гонщика с экономичностью						
31	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	V	-	6	14		
32	Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам		8	44	163		
33	5.1. Классификация соревнований	I	2	-	-		
34	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	I	-	6	32		
35	5.3. Требования к участникам соревнований	I	2	-	-		
36	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	I	-	6	32		
37	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	II	2	-	-		
38	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	II		4	17		
39	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	II	-	4	17		
40	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	II	-	4	17		
41	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	II	2	-	-		
42	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	II	-	4	17		
43	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	III	-	8	3		
44	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	V	-	4	14		
45	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	V	-	4	14		

46	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика		8	38	114		
47	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	I	2	6	32		
48	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	I	-	6	-		
49	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	I	-	6	32		
50	6.4. Современные лыжные мази и парафины	II	2	-	-		
51	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	II	-	4	17		
52	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	II	2	4	-		
53		II				9	Экзамен
54	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	III	2	8	3		
55	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	V	-	2	15		
56	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	V	-	2	15		
57	Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика		22	88	25		
58	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	III	4	-	3		
59	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	III	2	-	3		
60	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	III	2	12	3		
61	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	III	2	14	3		
62	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	III	4	14	3		
63	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	IV	2	-	2		
64	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	IV	2	10	2		
65	7.8. Спортивный дневник – основа	IV	-	10	2		

	учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов						
66	7.9. Структура годового тренировочного цикла в лыжных гонках	IV	4	14	2		
67	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	IV	-	14	2		
68	Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс		34	96	241		
69	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	V	2	6	15		
70	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	V	2	4	15		
71	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	V	2	4	15		
72	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	V	2	4	15		
73	8.5. Последовательность развития специфических для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	V	2	6	15		
74	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	V	2	4	15		
75	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	V	2	4	15		
76	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	V	2	12	15		
77	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	V	2	10	15		
78	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая	VI	4	8	18		

	подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь						
79	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	VI	2	2	8		
80	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	VI	2	14	18		
81	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	VI	2	2	8		
82	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VI	2	4	18		
83	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	VI	2	10	18		
84	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	VI	2	2	18		
85	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности		8	54	59		
86	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	IV	2	10	3		
87	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	IV	4	14			
88		IV				9	Экзамен
89	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VI	2	2	18		
90	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VI	-	28	38		
91		VI				9	Экзамен
Итого часов:			104	432	1129	27	

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной формы обучения составляет 47 зачетных единиц, 1692 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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения		5	6	92		
2	1.1. Введение в специализацию	I	0,5	-	-		
3	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	I	0,5	-	19		
4	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	I	0,5	-	19		
5	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	I	0,5	-	19		
6	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	1	-	7		
7	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III	1	2	7		
8	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	III	-	2	7		
9	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III	-	2	7		
10	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	III	1	-	7		
11	Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		2	10	52		

12	2.1. Свойства снега	I	0,5	-	-		
13	2.2. Характеристика условий скольжения	I	-	2	19		
14	2.3. Рельеф лыжных трасс	I	0,5	4	19		
15	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	III	-	2	7		
16	2.5. Классификация лыжных трасс	III	1	2	7		
17	Раздел 3. Техника передвижения на лыжах		5	16	82		
18	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	I	1	4	21		
19	3.2. Кинематические показатели техники	I	1	4	21		
20	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	I	1	2	21		
21	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	1	2	7		
22	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	III	1	4	12		
23	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		5	20	195		
24	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	1	-	26		
25	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	2	2	26		
26	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	II	-	4	29		
27	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	IV	1	2	35		
28	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	IV	-	2	31		
29	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		
30	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью	V	1	4	13		
31	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического	VII	-	4	22		

	совершенствования в лыжных гонках						
32	Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам		5	22	231		
33	5.1. Классификация соревнований	II	1	-	-		
34	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	-	2	26		
35	5.3. Требования к участникам соревнований	II	1	-	-		
36	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	26		
37	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	1	-	-		
38	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	1	2	31		
39	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	2	31		
40	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	31		
41	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	1	-	-		
42	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	2	31		
43	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	2	13		
44	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	20		
45	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	VII	-	4	22		
46	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика		4	16	136		
47	6.1. Эксплуатационные	II	1	2	26		

	характеристики лыжного инвентаря						
48	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	II	-	2	-		
49	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	II	-	2	26		
50		II				9	Экзамен
51	6.4. Современные лыжные мази и парафины	IV	1	-	-		
52	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	2	31		
53	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	IV	1	2	-		
54		IV				9	Экзамен
55	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	V	1	2	13		
56	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	2	20		
57	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	VII	-	2	20		
58	Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика		8	18	125		
59	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	1	-	13		
60	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	0,5	-	13		
61	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	0,5	2	13		
62	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	1	2	16		
63	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	1	2	15		
64	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	1	-	11		
65	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	1	2	11		
66	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	2	11		

67	7.9. Структура годового тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	2	4	11		
68	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	4	11		
69	Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс		22	42	415		
70	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	VIII	2	2	16		
71	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	VIII	2	2	16		
72	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	VIII	1	2	16		
73	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	VIII	2	2	16		
74	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	VIII	2	4	17		
75	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	1	2	16		
76	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	VIII	2	2	16		
77		VIII				9	Экзамен, курсовая работа
78	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	IX	2	4	32		
79	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	IX	1	4	32		
80	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая	IX	1	2	32		

	подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь						
81	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	IX	1	2	30		
82	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	IX	1	4	32		
83	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	IX	0,5	2	36		
84	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	X	1	2	36		
85	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	X	2	4	36		
86	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	X	0,5	2	36		
87	Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности		4	10	99		
88	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	VI	1	2	11		
89	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	VI	1	2	11		
90		VI				9	Экзамен
91	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	X	2	2	36		
92	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	X	-	4	41		
93		X				9	Экзамен
Итого часов:			60	160	1427	45	

Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» **заочной формы (ускоренное обучение на базе ВПО)** составляет **47 зачетных единиц, 1692 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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения		5	4	177		
2	1.1. Введение в специализацию	I	0,5	-	-		
3	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	I	0,5	-	24		
4	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	I	0,5	-	24		
5	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	I	0,5	-	24		
6	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	1	-	21		
7	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III	1	2	21		
8	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	III	-	2	21		
9	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III	-		21		
10	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	III	1	-	21		
11	Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-		2	10	90		

	спортивной деятельности в лыжных гонках						
12	2.1. Свойства снега	I	0,5	-	-		
13	2.2. Характеристика условий скольжения	I	-	2	24		
14	2.3. Рельеф лыжных трасс	I	0,5	4	24		
15	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	III	-	2	21		
16	2.5. Классификация лыжных трасс	III	1	2	21		
17	Раздел 3. Техника передвижения на лыжах		5	14	121		
18	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	I	1	4	24		
19	3.2. Кинематические показатели техники	I	1	4	24		
20	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	I	1	2	26		
21	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	1	2	21		
22	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	III	1	2	26		
23	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		5	21	203		
24	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	1	-	37		
25	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	2	2	37		
26	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	II	-	4	37		
27	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	IV	1	4	29		
28	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	IV	-	4	26		
29	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		
30	4.7. Взаимосвязь кинематических	V	1	4	13		

	и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью						
31	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	1	11		
32	Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам		5	16	213		
33	5.1. Классификация соревнований	II	1	-	-		
34	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	-	2	37		
35	5.3. Требования к участникам соревнований	II	1	-	-		
36	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	37		
37	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	1	-	-		
38	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	1	2	26		
39	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	2	26		
40	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	26		
41	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	1	-	-		
42	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	2	26		
43	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	2	13		
44	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	1	11		
45	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	VII	-	1	11		

46	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика		4	14	133		
47	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	II	1	2	36		
48	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	II	-	2	-		
49	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	II	-	2	36		
50		II				9	Экзамен
51	6.4. Современные лыжные мази и парафины	IV	1	-	-		
52	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	2	26		
53	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	IV	1	2	-		
54		IV				9	Экзамен
55	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	V	1	2	13		
56	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	1	11		
57	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	VII	-	1	11		
58	Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика		8	18	200		
59	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	1	-	13		
60	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	0,5	-	13		
61	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	0,5	2	13		
62	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	1	2	16		
63	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	1	2	15		
64	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	1	-	26		
65	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	1	2	26		

66	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	2	26		
67	7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	2	4	26		
68	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	4	26		
69	Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс		11	23	247		
70	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	VII	1	1	11		
71	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	VII	0,5	1	11		
72	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	VII	0,5	1	11		
73	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	VII	0,5	1	11		
74	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	VII	0,5	1	11		
75	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VII	0,5	1	11		
76	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	VII	0,5	1	11		
77	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	VII	1	2	13		
78	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	VII	1	2	13		
79	8.10. Физическая, техническая,	VIII	1	2	21		