

	тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь						
<b>80</b>	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>VIII</b>	0,5	1	20		
<b>81</b>	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>VIII</b>	1	2	21		
<b>82</b>	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	<b>VIII</b>	0,5	2	20		
<b>83</b>	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	0,5	2	21		
<b>84</b>	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	1	2	21		
<b>85</b>	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	<b>VIII</b>	0,5	1	20		
<b>86</b>	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>3</b>	<b>8</b>	<b>96</b>		
<b>87</b>	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	<b>VI</b>	1	2	26		
<b>88</b>	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	<b>VI</b>	1	2	29		
<b>89</b>		<b>VI</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>90</b>	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	<b>VIII</b>	1	2	20		
<b>91</b>	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	<b>VIII</b>	-	2	21		
<b>92</b>		<b>VIII</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>48</b>	<b>128</b>	<b>1480</b>	<b>36</b>	

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)  
очная форма обучения 17,5 зачетных единиц, 630 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>I</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>81</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	2	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>	2	-	27		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>	2	-	27		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>	2	-	27		
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>	<b>I</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>54</b>		
<b>7</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	2	-	-		
<b>8</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	12	27		
<b>9</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	4	12	27		
<b>10</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	<b>I</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	<b>81</b>		
<b>11</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	4	16	27		
<b>12</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>	4	12	27		
<b>13</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>	4	12	27		
<b>14</b>	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>I</b>	<b>26</b>	<b>64</b>	<b>216</b>		
<b>15</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического</b>	<b>II</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>97</b>		

	<b>мастерства</b>						
<b>16</b>	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	<b>П</b>	2	-	32		
<b>17</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>П</b>	2	18	32		
<b>18</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	<b>П</b>	-	20	33		
<b>19</b>	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>П</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>64</b>		
<b>20</b>	5.1. Классификация соревнований	<b>П</b>	2	-	-		
<b>21</b>	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	<b>П</b>	-	10	32		
<b>22</b>	5.3. Требования к участникам соревнований	<b>П</b>	2	-	-		
<b>23</b>	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	<b>П</b>	-	10	32		
<b>24</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	<b>П</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>64</b>		
<b>25</b>	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	<b>П</b>	2	6	32		
<b>26</b>	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	<b>П</b>	-	6	-		
<b>27</b>	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	<b>П</b>	-	10	32		
<b>28</b>	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>П</b>	<b>10</b>	<b>80</b>	<b>225</b>		
<b>29</b>		<b>П</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	

**Первый год обучения (1-й семестр)**  
**очная форма (ускоренное обучение на базе СПО) 14,75 зачетных**  
**единиц, 531 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>I</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>81</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	2	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>		-	27		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>		-	27		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>		-	27		
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>	<b>I</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>54</b>		
<b>7</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	2	-	-		
<b>8</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	6	27		
<b>9</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	2	6	27		
<b>10</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	<b>I</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>81</b>		
<b>11</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	2	6	27		
<b>12</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>		6	27		
<b>13</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>		6	27		
<b>14</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	<b>I</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>97</b>		

15	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	I	2	-	32		
16	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	I		6	32		
17	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	I	-	6	33		
18	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	I	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>64</b>		
19	5.1. Классификация соревнований	I	2	-	-		
20	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	I	-	6	32		
21	5.3. Требования к участникам соревнований	I	2	-	-		
22	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	I	-	6	32		
23	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	I	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>64</b>		
24	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	I	2	6	32		
25	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	I	-	6	-		
26	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	I	-	6	32		
27	<b>Итого за 1 семестр</b>	I	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>441</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>441</b>		

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)**  
**заочная форма обучения 11 зачетных единиц, 396 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>I</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>57</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	0,5	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>	0,5	-	19		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>	0,5	-	19		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>	0,5	-	19		
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>	<b>I</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>38</b>		
<b>7</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	0,5	-	-		
<b>8</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	2	19		
<b>9</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	0,5	4	19		
<b>10</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	<b>I</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>63</b>		
<b>11</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	1	4	21		
<b>12</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>	1	4	21		
<b>13</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>	1	2	21		
<b>14</b>	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>I</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
<b>15</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического</b>	<b>II</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>81</b>		

	<b>мастерства</b>						
<b>16</b>	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	<b>П</b>	1	-	26		
<b>17</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>П</b>	2	2	26		
<b>18</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	<b>П</b>	-	4	29		
<b>19</b>	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>П</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>52</b>		
<b>20</b>	5.1. Классификация соревнований	<b>П</b>	1	-	-		
<b>21</b>	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	<b>П</b>	-	2	26		
<b>22</b>	5.3. Требования к участникам соревнований	<b>П</b>	1	-	-		
<b>23</b>	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	<b>П</b>	-	2	26		
<b>24</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	<b>П</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>52</b>		
<b>25</b>	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	<b>П</b>	1	2	26		
<b>26</b>	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	<b>П</b>	-	2	-		
<b>27</b>	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	<b>П</b>	-	2	26		
<b>28</b>	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>П</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>		
<b>29</b>		<b>П</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)**  
**заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) 14 зачетных**  
**единиц, 504 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>I</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>72</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	0,5	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>	0,5	-	24		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>	0,5	-	24		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>	0,5	-	24		
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>	<b>I</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>48</b>		
<b>7</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	0,5	-	-		
<b>8</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	2	24		
<b>9</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	0,5	4	24		
<b>10</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	<b>I</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>74</b>		
<b>11</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	1	4	24		
<b>12</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>	1	4	24		
<b>13</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>	1	2	26		
<b>14</b>	<b>Итого за 1 семестр</b>	<b>I</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>		
<b>15</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического</b>	<b>II</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>111</b>		

	<b>мастерства</b>						
<b>16</b>	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	<b>II</b>	1	-	37		
<b>17</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>II</b>	2	2	37		
<b>18</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	<b>II</b>	-	4	37		
<b>19</b>	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>II</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>74</b>		
<b>20</b>	5.1. Классификация соревнований	<b>II</b>	1	-	-		
<b>21</b>	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	<b>II</b>	-	2	37		
<b>22</b>	5.3. Требования к участникам соревнований	<b>II</b>	1	-	-		
<b>23</b>	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	<b>II</b>	-	2	37		
<b>24</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	<b>II</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>72</b>		
<b>25</b>	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	<b>II</b>	1	2	36		
<b>26</b>	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	<b>II</b>	-	2	-		
<b>27</b>	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	<b>II</b>	-	2	36		
<b>28</b>	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>II</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>257</b>		
<b>29</b>		<b>II</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	

## РАЗДЕЛ 1. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА И ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

### Тема 1.1. Введение в специализацию

#### *Лекция*

Роль и место профилирующей кафедры в обеспечении подготовки выпускника к различным видам профессиональной деятельности. Задачи и структура дисциплины специализации «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки». Формы организации учебного процесса и особенности изучаемой дисциплины. Взаимосвязь с другими дисциплинами учебного плана по направлению 49.03.01 «Физическая культура». Взаимобусловленность разновидностей аудиторной и самостоятельной форм работы студентов. Требования к знаниям, умениям, навыкам, их соответствие квалификационным характеристикам. Объем и сроки изучения дисциплины.

Виды текущего и итогового контроля за семестр, учебный год и весь период обучения.

## **Тема 1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам**

### *Лекция*

Динамика олимпийской программы в соревнованиях мужчин. Многолетняя изоляция женщин, их неучастие в I-V зимних Олимпиадах. Последующее несоответствие в количестве программных олимпийских дисциплин у мужчин и женщин. Достижение равенства олимпийской программы мужчин и женщин по количеству разыгрываемых медалей на XIV Играх 1984 г. (Сараево, Югославия), сохранение этого равенства до настоящего времени. Изменение длины соревновательных дистанций, введение разграничений по стилю передвижения: классический и свободный. Дополнение соревновательной программы спринтерскими дисциплинами и комбинированными лыжными гонками. Лыжные гонки – один из наиболее популярных в мире зимних олимпийских видов спорта.

Анализ олимпийской программы по лыжным гонкам на I-XXII Играх (1924-2014 гг.). Выделение этапов развития лыжных гонок как олимпийского вида спорта. Анализ динамики соревновательной программы мужчин и женщин, хронология устранения различий по полу в количестве разыгрываемых медалей. Обсуждение современных тенденций корректировки формата проведения соревнований на различных по длине дистанциях с целью повышения зрительского интереса к состязаниям лыжников-гонщиков.

### *Самостоятельная работа*

Изучить и творчески осмыслить этапы развития лыжных гонок как олимпийского вида спорта; динамику соотношения количества соревновательных упражнений у мужчин и женщин в олимпийской программе; перспективы повышения зрелищности, наглядности, привлекательности лыжных гонок с целью обеспечения их дальнейшего развития в России и в мире. Сбор материала для экспозиций лыжного музея.

## **Тема 1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин**

### *Лекция*

Программа современных Олимпийских игр по лыжным гонкам. Дисциплины, проводимые в традиционном формате. Характеристика новых и существенно модернизированных соревновательных упражнений.

Режимы проведения, особенности организации и судейства олимпийских соревнований лыжников-гонщиков в индивидуальном и командном спринтах. Многоэтапность спринтерских состязаний, порядок формирования финальных забегов. Характерные особенности состязаний в дуатлоне: вид старта, порядок определения стартового номера и, следовательно, места на старте, сочетание стилей передвижения (классический и свободный), правила замены лыжного инвентаря в индивидуальных боксах.

Особенности построения участников на старте состязаний с общим стартом.

### ***Самостоятельная работа***

Принять участие в соревнованиях, проводимых в формате олимпийской программы. Проанализировать и овладеть спецификой соревновательной деятельности лыжников-гонщиков в новых олимпийских дисциплинах, особенностями организации и проведения этих состязаний. Проанализировать информацию в Интернете о соревнованиях в новых олимпийских дисциплинах.

#### **Тема 1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков**

##### ***Лекция***

Олимпийские игры и чемпионаты мира – высшие по рангу соревнования в современном международном спортивном движении. Национальная команда лыжников как постоянный участник чемпионатов мира и Олимпийских игр. Общее количество выигранных медалей, включая учет золотых наград, – наиболее объективный критерий рейтинга отдельных национальных команд.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить динамику достижений лыжников-гонщиков нашей страны. Выполнить задания по подведению итогов последних Олимпийских игр и чемпионатов мира, анализу результатов выступлений за заданный цикл сильнейших лыжников мира.

## **РАЗДЕЛ 2. СПЕЦИФИКА ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

### **Тема 2.1. Свойства снега**

##### ***Лекция***

Снег – главное условие для занятий лыжами. Воздействие температуры и влажности воздуха, атмосферного давления, направления и силы ветра, других явлений природы на состояние снежного покрова. Общая характеристика основных разновидностей структуры снега. Особенности снежного покрова на водоемах. Учет толщины льда и допустимой нагрузки на лед, обеспечение безопасности лыжников.

### **Тема 2.2. Характеристика условий скольжения**

##### ***Практическое занятие***

Взаимосвязь условий скольжения на лыжах с изменением структуры снежного покрова. Наиболее выраженные разновидности условий скольжения. Понятие о коэффициентах трения скольжения и трения сцепления лыж со снегом. Зависимость скорости лыжника от условий скольжения. Визуальная и инструментальная методики оценки качества скольжения и сцепления лыж. Обсуждение характерных особенностей условий скольжения: по сухому снегу, на хорошо укатанной лыжне, при температуре воздуха минус 3-12°C; при ярко выраженной оттепели и температуре воздуха плюс 2-10°C; при неустойчивых погодных условиях с температурой 0°C; в гололед, при сильном морозе, когда температура воздуха опускается ниже минус 15-20°C.

Изменения условий скольжения на различных участках лыжной трассы: северный или южный склон, открытая солнечная поляна или закрытый растениями тенистый участок. Возможная вариативность условий скольжения в

процессе продолжительного передвижения на лыжах из-за изменения погодных условий с тенденцией на повышение или понижение температуры. Ухудшение условий скольжения при повышении влажности воздуха.

Визуальная оценка качества скольжения и сцепления лыж со снегом в естественных природных условиях. Инструментальные способы тестирования коэффициентов трения скольжения и сцепления лыж. Практические задания/задачи по выявлению зависимости скорости передвижения на лыжах от коэффициента трения скольжения. Оперативное тестирование качества скольжения лыж перед соревнованиями. Методика коррекции тренировочной нагрузки и спортивного результата с учетом коэффициента трения скольжения.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнить практические задания и подготовить отчеты по тестированию качества скольжения и сцепления лыж, расчетам коэффициентов трения скольжения и сцепления лыж, выявлению зависимости скорости передвижения от условий скольжения, коррекции тренировочной нагрузки и спортивного результата в различных погодных условиях.

## **Тема 2.3. Рельеф лыжных трасс**

### ***Лекция***

Понятие о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле лыжной трассы. Основные характеристики рельефа лыжной трассы: высота подъема (спуска), максимальный подъем, перепад высоты, сумма перепадов высот, трудность трассы, длина подъема (спуска), средняя крутизна подъема (спуска), гармоничность трассы. Воздействие скатывающей силы на подъемах и спусках, силы сопротивления встречного потока воздуха на спусках, центробежной силы на спусках с поворотами.

Методика расчета показателей, характеризующих лыжные трассы. Построение и чтение схемы и профиля трассы. Влияние профиля трассы на структуру движений лыжника и скорость передвижения. Оценка сил, действующих на лыжника на склоне: скатывающей, центробежной, сопротивления встречного потока воздуха.

### ***Практическое занятие***

Мероприятия по подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега. Измерение параметров лыжной трассы с использованием дистанциметра, высотомера, эклиметра, нивелира, визирки. Методика глазомерной оценки высоты склона. Нивелирование лыжной трассы, построение профиля и расчет всех параметров. Подготовка тренировочных и соревновательных трасс различного назначения для классического и свободного стилей, разметка лыжной трассы в естественных природных условиях. Измерения и расчеты характеристик профиля различных тренировочно-соревновательных лыжных трасс. Оборудование и инвентарь, необходимые для подготовки и обслуживания лыжных трасс, включая освещенные.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнить задания и подготовить к защите отчеты по построению профиля заданной лыжной трассы с расчетом высоты, длины и крутизны каждого подъема (спуска), определением максимального подъема, перепада высоты и суммы перепадов высот, нахождением трудности и гармоничности трассы; практические задания/задачи по расчету сил, действующих на лыжника на склоне. Совершенствование навыков инструментальной и визуальной оценки высоты и крутизны склона, длины различных участков трассы.

## **РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ**

### **Тема 3.1. Классификация способов передвижения**

#### **на лыжах, основы техники**

#### ***Лекция***

Техника лыжника-гонщика как система движений. Классификация способов передвижения на лыжах на группы лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей. Влияние естественных внешних факторов природной среды на выбор способа передвижения. Отталкивания и махи ногами и руками в сочетании со скольжением на лыжах – основные двигательные действия лыжника. Признаки классификации лыжных ходов на классические и коньковые, на одновременные и попеременные, на бесшажные, одношажные, двухшажные и четырехшажные. Причины распространения и интенсивного внедрения в соревновательную практику коньковых ходов. Обоснование целесообразности разделения соревновательных упражнений по стилю передвижения: классический и свободный.

#### ***Практическое занятие***

Способы передвижения на лыжах на различном рельефе и при изменении условий скольжения. Наиболее характерные ошибки и причины их появления в работе ног, рук, туловища, выделение главных ошибок. Выявление и анализ ошибок по материалам учебных фильмов и видеозаписей. Овладение техникой лыжника и навыками выбора рационального способа передвижения на различном рельефе с учетом состояния снежного покрова, качества подготовки лыжных трасс, степени соответствия смазки лыж погодным условиям, в зависимости от уровня подготовленности и самочувствия лыжника. Овладение имитацией лыжных ходов, способами переходов с одного хода на другой, техникой передвижения разными способами на лыжероллерах, роликовых коньках как наиболее распространенных средствах технической подготовки лыжника в бесснежный период.

### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к аттестации по овладению техникой всех способов передвижения на лыжах: классические ходы – одновременные бесшажный, одношажный (скоростной и затяжной варианты), двухшажный, попеременные двухшажный и четырехшажный; коньковые лыжные ходы – одновременные полуконьковый, одношажный и двухшажный (левосторонний, правосторонний и равнинный), попеременный, без отталкивания руками (с махами и без махов руками); способы передвижения в подъем попеременным двухшажным

классическим и коньковым ходами, полуелочкой, елочкой, лесенкой; спуски в средней (основной), высокой и низкой стойках; повороты в движении переступанием, плугом, полуплугом (упором) и на параллельных лыжах, а также повороты на месте переступанием и махом; торможения плугом, полуплугом (упором), боковым соскальзыванием, а также изменение стойки спуска, палками и в исключительных случаях падением. Подготовиться к зачетному уроку по выполнению имитации всех лыжных ходов, переходов с одного хода на другой.

### **Тема 3.2. Кинематические показатели техники**

#### ***Лекция***

Кинематические характеристики техники: длина и частота шагов, произведение которых составляет скорость передвижения, гармоничность хода, длина и время скользящего шага, пространственный и временной коэффициенты ритма. Измерение и расчет кинематических показателей техники, в том числе с использованием соответствующих компьютерных программ. Характерные особенности кинематических параметров коньковых лыжных ходов.

Воздействие рельефа местности, состояния снежного покрова, условий скольжения, качества подготовки лыжного инвентаря, уровня подготовленности, самочувствия лыжника на кинематическую структуру движений. Динамика длины и частоты шагов при увеличении крутизны склона (подъема). Приближенные математические расчеты средней статистической зависимости скорости и частоты шагов от крутизны склона при использовании классических и коньковых ходов. Оценка подготовленности лыжника-гонщика по запасу скорости и коэффициенту координации.

#### ***Практическое занятие***

Овладение методикой измерения и расчета кинематических показателей техники. Хронометрирование скорости, длины и частоты шагов методом интервалометрии в беге, имитации заданного лыжного хода, при передвижении на лыжероллерах и лыжах. Скорость и ее компоненты в разных упражнениях (средствах), на различном рельефе, при изменении условий скольжения, в зависимости от интенсивности. Сравнительный анализ скорости, длины и частоты шагов, гармоничности хода, других кинематических показателей в классических и коньковых лыжных ходах. Измерение и расчет запаса скорости в передвижении на лыжах и лыжероллерах, в беге и прыжковой имитации. Тестирование коэффициента координации при использовании коньковых и классических лыжных ходов. Методика кинематического анализа кинограмм (видеозаписей).

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить кинематические характеристики техники передвижения на лыжах. Выполнить практические задания и расчетно-графические работы по хронометрированию скорости, длины и частоты шагов, расчету гармоничности хода, других кинематических показателей, тестированию запаса скорости и коэффициента координации, расшифровке кинограмм и видеозаписей. Проанализировать полученный материал и выявить взаимосвязь

кинематических показателей техники с рельефом лыжной трассы, интенсивностью и способом передвижения, зависимость запаса скорости и коэффициента координации от технической подготовленности лыжника. Подготовиться к защите отчетов по самостоятельно выполненным заданиям.

### **Тема 3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика**

#### ***Лекция***

Динамическая структура двигательной деятельности лыжника. Основные динамические характеристики техники передвижения на лыжах: сила тяжести и реакции опоры, действующие на склоне, скатывающая и на повороте при спуске центробежная силы, импульс и градиент силы, сила трения лыжи о снег и сила сопротивления встречного потока воздушной среды при прохождении спусков различной длины и крутизны, направление и угол активного отталкивания. Вариативность основных динамических параметров техники при передвижении по пересеченному рельефу местности, в различных условиях скольжения, в зависимости от индивидуальных, возрастных, половых особенностей лыжника, уровня его подготовленности и степени утомления.

Реакция опоры, ее вертикальная и горизонтальная составляющие в классическом ходе, добавление поперечной составляющей в коньковых ходах. Время отталкивания, его обратно пропорциональная зависимость от скорости передвижения как главная биомеханическая причина внедрения в соревновательную деятельность коньковых ходов и разделения программных дисциплин по стилю передвижения (классический и свободный). Импульс и градиент силы – критерии эффективности выполнения толчковых движений руками и ногами. Характеристика направления и угла активного отталкивания. Анализ различий динамических показателей в коньковых и классических ходах.

#### ***Практическое занятие***

Методика тестирования динамических характеристик техники на динамографической платформе, оборудование тестового лыжного инвентаря, расшифровка динамограмм усилий при отталкивании рукой и ногой. Контроль за силовой подготовленностью лыжника-гонщика с использованием различных методик. Расчет силы реакции опоры, абсолютной величины реакции опоры, импульса и градиента силы, направления и угла активного отталкивания по показателям горизонтальной и вертикальной составляющих опорной реакции, продолжительности усилий при отталкивании ногой и рукой. Выявление различий динамических характеристик в классических и коньковых лыжных ходах на пересеченном рельефе лыжных трасс, при изменении условий скольжения с ростом квалификации.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить динамические показатели техники. Выполнить задания по овладению методикой контроля за технической подготовленностью по результатам тестирования динамических показателей. Подготовить к защите отчеты по вычислениям силы реакции опоры, абсолютной величины реакции опоры, других динамических характеристик в коньковых и классических ходах.

## **РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

### **Тема 4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям**

#### *Лекция*

Теоретической основой обучения любому двигательному действию является учение о построении движений, в котором обоснованы биомеханические, физиологические и психологические закономерности образования двигательного навыка. Согласно научным концепциям, раскрывающим психолого-педагогические законы обучения движениям и теорию построения движений, процесс формирования двигательного действия проходит три стадии. На каждой стадии происходит последовательное преодоление избыточных степеней свободы движущегося тела и превращение его в управляемую систему.

Методы и принципы обучения.

Разбор степеней свободы тела человека. Управление движением как преодоление огромного избытка степеней свободы, которыми насыщено наше тело. Отделение из дарованных человеку возможностей только необходимых степеней свободы и блокировка избыточных.

Характерные признаки первого, второго и третьего этапов обучения, их взаимосвязь. Значение правильности выполнения движений на всех этапах обучения. Анализ динамики двигательного потенциала и эффективности его использования на разных этапах обучения.

Разбор методов и принципов обучения.

#### *Самостоятельная работа*

Изучить стадии формирования двигательного навыка, характерные признаки этапов обучения, эффективность использования двигательного потенциала лыжника-гонщика на разных этапах обучения, методы и принципы обучения.

### **Тема 4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся**

#### *Лекция*

Уникальность условий занятий лыжами в естественной природной среде. Требования к подготовке мест занятий на лыжах в естественных природных условиях с учетом этапа обучения. Обеспечение безопасности занимающихся: оценка толщины снежного покрова, очистка мест занятий от естественных препятствий (пни деревьев, кустарники, крупные камни и др.), выравнивание или обход чрезмерных неровностей (ямы, впадины), максимальная защищенность от ветра, предупреждение обморожений и переохлаждений, учет степени надежности ледового слоя водоемов при их вынужденном использовании во время занятий, обеспечение достаточного контроля со стороны педагога и необходимого контакта с ним занимающихся (особенно на первом этапе обучения), коррекция содержания занятия и величины нагрузки при неблагоприятных погодных условиях.

### ***Практическое занятие***

Методические приемы учета специфики занятий (уроков) по лыжной подготовке, обусловленной их проведением в естественных природных условиях. Требования к выбору местности для учебных площадок, учебных склонов. Разновидности учебных площадок для овладения конкретным способом передвижения и с учетом количественного состава занимающихся. Разновидности учебных склонов, требования к их крутизне на начальных этапах обучения спускам, подъемам, поворотам, торможениям. Требования к расположению маршрутов спуска и подъема на учебном склоне для обеспечения безопасности, исключения столкновений лыжников, идущих в разных направлениях. Овладение навыками коррекции физической нагрузки и содержания занятия при резком изменении погодных условий (метель, обильный снегопад, резкое повышение или понижение температуры).

### ***Самостоятельная работа***

Изучить требования к подготовке мест занятий с учетом этапа обучения, подготовленности занимающихся, избранного способа передвижения, возможных ухудшений погодных условий. Изучить причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся при проведении занятий на лыжах в естественных природных условиях. Овладеть навыками выбора местности для учебной площадки, учебного склона, учебной и тренировочной лыжни.

## **Тема 4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах.**

### **Организация и формы проведения занятий**

### ***Практическое занятие***

Начальное обучение способам передвижения на лыжах, последовательность обучения лыжным ходам, спускам, подъемам, торможениям, поворотам, преодолению неровностей. Формы организации и проведения занятий. Преимущественная направленность учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий. Структура урока по лыжной подготовке, характеристика частей урока: подготовительная, основная, заключительная. Конспект урока как форма непосредственной подготовки к его проведению.

Овладение словесными, наглядными и практическими методами начального обучения. Реализация последовательности обучения, комплексное использование словесных, наглядных и практических методов по схеме «объяснение – показ – опробование – исправление ошибок». Внедрение воспитывающего обучения при соблюдении основных дидактических принципов обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности. Преобладающие формы проведения занятий на начальном этапе обучения. Анализ методики проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия, их примерное соотношение. Требования к разработке конспекта урока (занятия).

Овладение методикой начального обучения способам передвижения на лыжах.

### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к проведению сначала одной из частей урока, а затем урока в целом по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах, включая разработку соответствующих планов-конспектов, реализацию словесных, наглядных, практических методов обучения и соблюдение основных дидактических принципов воспитывающего обучения, самосовершенствование культуры речи.

## **РАЗДЕЛ 5. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

### **Тема 5.1. Классификация соревнований**

#### ***Лекция***

Классификация международных соревнований, проводимых Международной федерацией лыжного спорта. Классификация всероссийских соревнований по масштабу и спортивной значимости на три категории. Классификация соревнований по целям и задачам: спартакиады, чемпионаты, первенства, кубковые, квалификационные, отборочные, показательные, коммерческие, массовые, зачетно-нормативные. Классификация соревнований по условиям зачета и характеру определения первенства: личные, командные, лично-командные; по форме организации: открытые, закрытые, матчевые и заочные.

### **Тема 5.2. Документы планирования и проведения соревнований**

#### ***Практическое занятие***

Основные документы планирования и проведения соревнований: правила соревнований, календарный план, положение о соревнованиях, заявка на участие в соревнованиях, карточка участника, протоколы старта, финиша и результатов соревнований, отчет о соревновании. Правила соревнований как основополагающий документ, регулирующий деятельность спортсменов, тренеров, судей, организаторов, зрителей, устанавливающий условия соревновательной деятельности и регламент подведения итогов. Требования к разработке «Календарного плана» и «Положения о соревнованиях».

Основные разделы содержания «Правил соревнований по лыжным гонкам». «Календарный план» как руководящий и финансовый документ проведения соревнований, примерная форма и характеристика основных разделов. «Положение о соревновании» – основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения, условия участия и финансирования конкретного соревнования. «Программа соревнований» – дополнительный информационный документ проведения международных и всероссийских соревнований.

Методика разработки календаря соревнований по лыжным гонкам, положения о соревновании, заявок, включая дозаявки и перезаявки на участие в соревновании, карточек участников соревнований.

Разбор особенностей протоколов старта и результатов соревнований в различных лыжегоночных дисциплинах: в соревнованиях с интервальным и общим стартом, в лыжной гонке преследования, в традиционных эстафетах, в

различных турах индивидуального и командного спринтов, в многодневных лыжных гонках.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить требования «Правил соревнований по лыжным гонкам» к документам планирования и проведения соревнований. Выполнить практические задания по разработке «Календаря» и «Положения», оформлению заявок и карточек участников, заполнению протоколов старта, финиша и результатов соревнований.

### **Тема 5.3. Требования к участникам соревнований**

#### ***Лекция***

Возрастные категории участников соревнований по лыжным гонкам, деление участников на группы по возрасту и полу. Распределение участников международных и всероссийских соревнований на группы с учетом квалификации. Обязанности участников соревнований по точности прохождения дистанции, замене инвентаря и дополнительной смазке лыж во время соревнований. Нормы поведения при опробовании смазки (откатке) лыж перед стартом, обгоне на соревновательной трассе и в финишной зоне, а также при спуске с дистанции. Порядок маркировки лыж участников соревнований, выполнения индивидуального и общего старта. Особенности старта в различных турах индивидуального и командного спринта.

### **Тема 5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах**

#### ***Практическое занятие***

Методика определения времени старта и результатов участников в соревнованиях, проводимых с использованием разновидностей интервального (раздельного) старта: по одному через 15 сек., 30 сек., 1 мин., парами через 30 сек. и 1 мин. Особенности расчета результатов каждого участника и команды в целом в традиционных эстафетных соревнованиях. Специфика определения времени старта и результатов соревнований в лыжной гонке преследования, включающей две дистанции, разделенные временными интервалами для отдыха спортсменов. Определение результатов участников в соревнованиях с общим стартом (масс-старт), включая лыжную комбинацию – дуатлон. Методика подведения итогов многодневных лыжных гонок, многотуровых соревнований в индивидуальном и командном спринтах, проводимых в один день. Практические навыки обработки протоколов старта и финиша в различных соревновательных дисциплинах, подсчет соответствующих спортивных результатов.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнить практические задания по определению результатов соревнований:

- а) в индивидуальных состязаниях при разных видах интервального старта;
- б) в традиционных эстафетах;
- в) в лыжной гонке преследования;
- г) в соревнованиях с общим стартом, в том числе лыжной гонке преследования с перерывом и без перерыва;

- д) в индивидуальном и командном спринтах;
- е) в многодневных лыжных гонках.

Защитить отчеты по определению результатов в различных соревновательных дисциплинах.

## **РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

### **Тема 6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря**

#### *Лекция*

Эволюция лыжного инвентаря: лыж, креплений, лыжных палок; основные этапы их совершенствования. Конструктивные характеристики гоночных (равнинных, беговых) лыж: носковой загиб, грузовая площадка (колодка), пяточная часть, скользящая поверхность, желобок, весовой прогиб. Динамические характеристики, упругие свойства лыж, используемых для классических и коньковых способов передвижения.

Совершенствование конструкции лыжных креплений для повышения эффективности отталкивания ногой и надежного управления лыжей, особенно на спусках с поворотами.

Основные требования к лыжным палкам – обеспечение прочности, эластичности, легкости (по весу). Эволюция деталей лыжной палки: трубки (древка), рукоятки с ремешком (петлей, лямкой, темляком), лапки упора (сегмента, кольца упора) различной формы с наконечником (штырьком).

#### *Практическое занятие*

Ознакомление с инструментальной методикой определения упругих свойств лыж, длины колодки, носочной и пяточной частей лыжи. Сравнительный анализ динамических характеристик классических и коньковых лыж. Выбор лыж с учетом роста и веса лыжника, стиля передвижения, погодных условий, состояния снежного покрова, качества подготовки лыжной трассы.

Выбор лыжных палок для разного стиля передвижения и с учетом роста лыжника. Персональная подгонка ремешка, тестирование упругих свойств лыжной палки.

Ознакомление с технологией монтажа креплений и спецификой эксплуатации современных креплений новой конструкции.

#### *Самостоятельная работа*

Оценить динамические характеристики контрольных (лучше персональных) лыж с расчетом конструктивных данных и заключением (рекомендацией) по эксплуатации с учетом конституции лыжника, прежде всего весоростовых данных, стиля передвижения, внешних (погодных) условий. Овладеть выбором и персональной подготовкой лыжных палок, постановкой креплений на лыжи. Ознакомиться со спецификой эксплуатации современных креплений новой конструкции, имеющих фабричный монтаж. Защитить отчеты по оценке конструктивных данных тестируемого лыжного инвентаря.

## **Тема 6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника**

### ***Практическое занятие***

Основные этапы совершенствования обуви и одежды лыжника. Конструктивные особенности коньковых, классических и универсальных (комбинированных) лыжных ботинок. Современные технологии изготовления индивидуальной обуви, одежды лыжника. Соответствие одежды реально сложившимся погодным условиям. Примерный комплект одежды для тренировочно-соревновательной деятельности на лыжах в различных природно-климатических условиях: термобелье, носки, лыжный комбинезон, тренировочный и утепленный костюмы, жилетка, шапочка, наушники (полоска), шлем-маска, перчатки (рукавицы), очки (козырек), чехлы на лыжные ботинки.

Выбор, уход и хранение лыжной обуви. Правила ухода за лыжной обувью после каждого занятия (соревнования) и при длительном хранении в течение бесснежного периода. Требования к индивидуальному подбору лыжных ботинок для высококвалифицированных лыжников-гонщиков, соответствующих особенностям формы стопы.

Овладение навыками выбора необходимого комплекта одежды в различных погодных условиях, включая неблагоприятные.

## **Тема 6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления**

### ***Практическое занятие***

Специфика подготовки классических лыж: требования к определению длины колодки под мазь для оптимального сцепления лыжи со снегом при отталкивании ногой; обработка носочной и пяточной частей лыжи с целью достижения лучшего скольжения. Особенности подготовки коньковых лыж. История первого изготовления и начала промышленного производства лыжных мазей. Классификация современных лыжных мазей и парафинов. Приспособления, необходимые для подготовки лыж: смазочный стол, скребки, растирки (пробки), щетки (грубые, полужесткие, мягкие), салфетки фибертекс, смазочные утюги, накатки (станки) для нанесения структуры, термометр для измерения температуры снега, растворители для оперативной очистки скользящей поверхности, связки для лыж, чехлы для транспортировки лыж и палок.

Подготовка лыж к смазке с использованием различных способов очистки скользящей поверхности. Овладение навыками выбора оптимальной лыжной мази и парафинов для различных погодных условий, с учетом стиля передвижения, продолжительности тренировочной/соревновательной нагрузки, индивидуальных особенностей владения техникой способов передвижения.

Технология и последовательность нанесения лыжных мазей и парафинов, обработка утюгом, скребком, щетками, растирками, салфетками.

Правила пользования смазочными столами различной конструкции. Визуальная и инструментальная оценки качества подготовки (смазки) лыж. Сравнительный анализ различных вариантов подготовки лыж, отбор наилучшего.

### **Самостоятельная работа**

Овладеть технологией подготовки лыж к смазке; выбором мазей и парафинов, соответствующих каждой из возможных разновидностей реально существующих погодных условий; методикой обработки лыж с использованием известных средств (скребки, растирки, щетки, салфетки, накатки, утюги и др.); тестированием качества сцепления (для классических лыж) и скольжения.

### **Второй год обучения (3 и 4-й семестры) очная форма обучения 9,5 зачетных единиц, 342 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 спорт и эффективное средство оздоровления населения	III	6	26	28		
2	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	2	-	6		
3	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III	2	12	6		
4	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	III	-	8	4		
5	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III	-	6	8		
6	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	III	2	-	4		
7	Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	III	2	18	24		
8	2.4. Технология подготовки и	III	-	10	14		

	профилирования лыжных трасс						
9	2.5. Классификация лыжных трасс	III	2	8	10		
10	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	III	10	28	29		
11	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	4	14	13		
12	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	III	6	14	16		
13	<b>Итого за 3 семестр</b>	III	18	72	81		
14	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	IV	4	24	30		
15	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	IV	4	16	18		
16	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	IV	-	8	12		
17	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	IV	6	34	29		
18	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	2	-	-		
19	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	2	8	11		
20	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	8	6		
21	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	8	6		
22	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	2	-	-		
23	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	10	6		
24	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	IV	4	14	17		
25	6.4. Современные лыжные мази и парафины	IV	2	-	-		

26	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	10	17		
27	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	IV	2	4	-		
28	<b>Итого за 4 семестр</b>	IV	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>		
29		IV				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>				<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>

**Первый год обучения (2-й семестр)  
очная форма (ускоренное обучение на базе СПО) 10,5 зачетных  
единиц, 378 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорт и эффективное средство оздоровления населения	II	4	14	85		
2	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	II	2	-	17		
3	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	II		6	17		
4	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	II	-	4	17		
5	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	II	-	4	17		
6	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	II	2	-	17		
7	Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	II	2	8	34		
8	2.4. Технология подготовки и	II	-	4	17		

	профилирования лыжных трасс						
9	2.5. Классификация лыжных трасс	II	2	4	17		
10	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	II	2	14	41		
11	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	II	2	6	17		
12	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	II		8	24		
13	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	II	2	12	34		
14	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	II	2	8	17		
15	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	II	-	4	17		
16	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	II	4	16	68		
17	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	II	2	-	-		
18	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	II		4	17		
19	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	II	-	4	17		
20	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	II	-	4	17		
21	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	II	2	-	-		
22	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	II	-	4	17		
23	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	II	4	8	17		
24	6.4. Современные лыжные мази и парафины	II	2	-	-		
25	6.5. Технология подготовки лыж	II	-	4	17		

	к соревнованиям						
26	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	II	2	4	-		
27	<b>Итого за 2 семестр</b>	<b>II</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>279</b>		
28		II				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>279</b>	<b>9</b>	

**Второй год обучения (3 и 4-й семестры)  
заочная форма обучения 9,5 зачетных единиц, 342 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 спорт и эффективное средство оздоровления населения	III	3	6	35		
2	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	1	-	7		
3	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III	1	2	7		
4	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	III	-	2	7		
5	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III	-	2	7		
6	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	III	1	-	7		
7	Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	III	1	4	14		
8	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	III	-	2	7		

9	2.5. Классификация лыжных трасс	III	1	2	7		
10	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	III	2	6	19		
11	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	1	2	7		
12	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	III	1	4	12		
13	<b>Итого за 3 семестр</b>	III	6	16	68		
14	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	IV	1	4	66		
15	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	IV	1	2	35		
16	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	IV	-	2	31		
17	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	IV	3	8	124		
18	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	1	-	-		
19	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	1	2	31		
20	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	2	31		
21	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	31		
22	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	1	-	-		
23	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	2	31		
24	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	IV	2	4	31		
25	6.4. Современные лыжные мази и парафины	IV	1	-	-		
26	6.5. Технология подготовки лыж	IV	-	2	31		

	к соревнованиям						
27	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	IV	1	2	-		
28	<b>Итого за 4 семестр</b>	IV	6	16	221		
29		IV				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			12	32	289	9	

**Второй год обучения (3 и 4-й семестры)**  
**заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) 12 зачетных единиц, 432 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 спорт и эффективное средство оздоровления населения	III	3	4	105		
2	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	1	-	21		
3	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III	1	2	21		
4	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	III	-	2	21		
5	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III	-		21		
6	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	III	1	-	21		
7	Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	III	1	4	42		
8	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	III	-	2	21		

9	2.5. Классификация лыжных трасс	III	1	2	21		
10	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>	III	2	4	47		
11	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	1	2	21		
12	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	III	1	2	26		
13	<b>Итого за 3 семестр</b>	III	6	12	194		
14	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	IV	1	8	55		
15	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	IV	1	4	29		
16	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	IV	-	4	26		
17	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	IV	3	8	104		
18	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	1	-	-		
19	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	IV	1	2	26		
20	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	IV	-	2	26		
21	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	26		
22	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	IV	1	-	-		
23	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	IV	-	2	26		
24	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	IV	2	4	26		
25	6.4. Современные лыжные мази и парафины	IV	1	-	-		
26	6.5. Технология подготовки лыж	IV	-	2	26		

	к соревнованиям						
27	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	IV	1	2	-		
28	<b>Итого за 4 семестр</b>	IV	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>185</b>		
29		IV				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	

## **РАЗДЕЛ 1. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ КАК ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА И ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

### **Тема 1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения**

#### *Лекция*

Здоровье – наивысшее богатство человека в любом возрасте. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося лыжами. Достаточно продолжительное и глобальное мышечное напряжение с преимущественно аэробным энергообеспечением при передвижении на лыжах – физиологическая основа формирования здоровья человека. Сбалансированная мышечная активность и совершенствование адаптационных процессов благодаря занятиям в естественно изменяющихся погодных условиях – одно из основных достоинств занятий лыжами. Использование целебных оздоровительных факторов природной среды. Простота и доступность начального овладения основными способами передвижения на лыжах в любом возрасте и при различном уровне физической подготовленности, разнообразие двигательной деятельности на пересеченной местности. Отсутствие необходимости в специальных, дорогостоящих спортивных сооружениях, экономическая доступность лыжного инвентаря туристических моделей.

Анализ территориально-климатических условий нашей страны для занятий лыжами как средством укрепления здоровья всех групп населения, включая инвалидов.

Разбор биолого-психологической, социальной и духовной сущности воздействий на человека, занимающегося лыжами в загородной лесной или городской лесопарковой местности. Мягкие, эластичные, затяжные действия при скольжении на лыжах – основа укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников, сохранения подвижности всей опорно-двигательной системы в зрелом возрасте и глубокой старости.

#### *Самостоятельная работа*

Изучить преимущества занятий лыжами как эффективным оздоровительным средством. Обратит особое внимание на территориально-климатические условия России, позволяющие практически повсеместно использовать лыжи в течение 4–8 месяцев в году, что дает основание признать занятия лыжами национальным, народным средством укрепления здоровья россиян.

## **Тема 1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих**

### ***Лекция***

Освоение со снежной средой, овладение лыжами как спортивным снарядом, передвижение ступающим лыжным шагом, сохранение специфического равновесия, элементарное управление лыжами – основы лыжной подготовки дошкольников. Роль семьи в использовании лыж для укрепления здоровья малышей.

Лыжная подготовка школьников, студенческой молодежи и военнослужащих как базовый, обязательный для всех раздел государственных программ по физическому воспитанию. Содержание программного материала.

### ***Практическое занятие***

Специфичные требования к выбору мест занятий и подбору простейших упражнений на лыжах для дошкольников.

Физкультурно-оздоровительная подготовка лыжной направленности школьников, студенческой молодежи и военнослужащих в соответствующих государственных программах по физическому воспитанию. Дифференцирование программного материала по лыжной подготовке для школьников младших (1-4-й), средних (5-8-й) и старших (9-11-х) классов. Лыжная подготовка студентов отделений спортивного совершенствования, основного и специального, военнослужащих, включая командный состав.

Теоретический материал, профессиональные умения и навыки, нормативные требования по лыжной подготовке для школьников, студентов и военнослужащих. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж. Деятельность лыжных секций для школьников и студентов. Индивидуальная лыжная самоподготовка.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить содержание государственных программ по лыжной подготовке для школьников, студентов, военнослужащих, организацию внеклассной, внешкольной и секционной работы с использованием лыж.

Подготовить планы-конспекты проведения уроков (занятий) по лыжной подготовке, соответствующие программному материалу школьников младших, средних и старших классов, студентов различных отделений и военнослужащих. Разработать комплекс простейших упражнений на лыжах для дошкольников.

## **Тема 1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения**

### ***Практическое занятие***

Физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на лыжах. Оценка переносимости нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов. Требования к местам занятий для лыжников старшего возраста с учетом уровня здоровья и индивидуальной физической подготовленности. Специфика подготовки лыжных трасс для оздоровительно-спортивных мероприятий.

Самодетельные клубы, союзы, ассоциации, другие общественные структурные объединения лыжников-ветеранов. Деятельность Российского любительского лыжного союза (РЛЛС) и Международной ассоциации мастеров (WMA). Основные положения Устава этих организаций. 5-летний интервал градации на возрастные группы лыжников старше 30 лет, общее количество реально функционирующих в настоящее время групп участников.

#### ***Самостоятельная работа***

Ознакомиться с деятельностью одного из самодетельных клубов лыжников старшего возраста, условиями организации, Уставом. Усвоить особенности проведения тренировочно-оздоровительных занятий с учетом уровня подготовленности, занятости основной профессиональной деятельностью, семейно-бытовых условий, материальных возможностей занимающихся.

Разработать примерную программу оздоровительных занятий на лыжах для лыжников старшего возраста.

### **Тема 1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию**

#### ***Практическое занятие***

Организационные формы работы с людьми с ограниченными возможностями. Методическая последовательность овладения способами передвижения на лыжах лыжниками с ограниченными возможностями различных категорий. Методика дозирования оздоровительной нагрузки с учетом характера заболевания. 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. Специфические требования и мероприятия по обеспечению безопасности занятий на лыжах в естественных природных условиях.

#### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к обоснованию целесообразности и эффективности использования занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации лыжников с ограниченными возможностями. Овладеть специфическими методическими приемами организации и проведения занятий, подготовки лыжных трасс и дозирования лыжной нагрузки с учетом характера заболевания.

### **Тема 1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли**

#### ***Лекция***

Государственное, общественное, государственно-общественное руководство лыжной отраслью, взаимодействие этих органов управления. Структура 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. Взаимодействие с соответствующими международными организациями и Международным олимпийским комитетом.

Бюджетные и внебюджетные источники финансирования. Пропорциональная сбалансированность финансового обеспечения всего комплекса мероприятий, включая, с одной стороны, повсеместное оборудование лыжных баз, производство достаточного количества лыжного инвентаря, подготовку различных лыжных трасс с целью активного вовлечения в занятия лыжами дошкольников, школьников, молодежи, взрослого населения, старшего поколения, инвалидов, с другой – создание необходимых условий для достойного продолжения победных традиций лыжников-гонщиков в спорте высших достижений.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить деятельность государственных, общественных и государственно-общественных органов управления развитием лыжных гонок, их взаимодействие с международными организациями. Проанализировать основные источники финансового обеспечения лыжных гонок как олимпийского вида спорта и национального средства оздоровления населения.

## **РАЗДЕЛ 2. СПЕЦИФИКА ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ**

### **Тема 2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс**

#### ***Практическое занятие***

Требования к подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега. Современные лыжные трассы как сложные инженерные сооружения. Оборудование трасс техническими средствами срочной информации. Выполнение практических заданий и решение практических задач по расчетам показателей, характеризующих лыжные трассы.

Методика тестирования коэффициента скоростности лыжной трассы, используемой в неблагоприятных погодных условиях. Требования к выбору лыжника-эталона. Коррекция, в случае необходимости, нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в сложных внешних условиях, с использованием коэффициента скоростности трассы.

Общие технические характеристики современных машин по подготовке лыжных трасс для классического и свободного стилей передвижения, их возможности уплотнять, рыхлить снежный покров, выравнивать трассу, нарезать лыжни.

Специфика выбора местности под лыжные трассы для различного контингента занимающихся. Требования к трассам оздоровительно-спортивного назначения для массовых занятий лыжами, для тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-разрядников и лыжников высокого класса.

#### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к выполнению практических заданий по нивелированию трасс. Овладеть методикой измерения длинно-высотных параметров

стационарной лыжной трассы, графическим отображением по этим данным профиля трассы и расчетом всех характеристик рельефа.

Выполнить практические задания по тестированию коэффициента скоростности лыжной трассы и коррекции нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в неблагоприятных погодных условиях.

## **Тема 2.5. Классификация лыжных трасс**

### *Лекция*

Виды трасс: равнинные, слабопересеченные, пересеченные и сильнопересеченные. Характерные признаки трассы каждого вида по количеству, протяженности и крутизне подъемов и спусков, последовательности их расположения и чередованию по ходу трассы, наличию сложных спусков с поворотами, протяженности равнинных участков, другим особенностям. Взаимосвязь степени пересеченности тренировочных и соревновательных трасс с квалификацией лыжника. Использование равнинных и слабопересеченных трасс начинающими лыжниками, пересеченных – спортсменами-разрядниками, сильнопересеченных – лыжниками высшей квалификации.

### *Практическое занятие*

Овладение навыками выбора местности, рельеф которой соответствует требованиям равнинной, слабопересеченной, пересеченной и сильнопересеченной лыжных трасс. Сравнительный анализ рельефа лыжных трасс в соревнованиях различного масштаба. Характерные особенности современных лыжных трасс массовых соревнований по лыжным гонкам для лыжников-любителей с многотысячным составом участников.

### *Самостоятельная работа*

Изучить классификацию лыжных трасс. Подготовить и защитить отчеты по характеристике рельефа различных лыжных трасс, классифицировать их по виду: равнинная, слабопересеченная, пересеченная и сильнопересеченная. Проанализировать и выявить особенности рельефа лыжных трасс массовых соревнований по лыжным гонкам с многотысячным количеством участников.

## **РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ**

### **Тема 3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика**

#### *Лекция*

Экономичность как высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках. Совокупность кинематической и динамической структуры движений с энергетическими затратами. Экономичность как способность к передвижению на фиксированной (стандартной) скорости с меньшей энергетической стоимостью. Сравнительная оценка прироста экономичности движений в различных циклических видах спорта, достижение наибольших (около 50%) изменений в лыжных гонках. Адекватность способа передвижения на лыжах условиям скольжения, рельефу трассы и соревновательной ситуации, особенно при непосредственном контакте с соперником, – основа экономичности. Показатели, характеризующие экономичность.

### ***Практическое занятие***

Методика тестирования экономичности техники лыжника в лабораторных и естественных природных условиях. Пульсовая стоимость как наиболее доступный для регистрации в полевых условиях и достаточно информативный показатель экономичности. Сравнительная оценка техники владения различными лыжными ходами по пульсовой стоимости. Динамика экономичности движений у лыжников разной квалификации. Влияние условий скольжения на показатели экономичности. Оценка пульсовой стоимости различного сочетания длины и частоты шагов, выявление оптимального двигательного режима.

### ***Самостоятельная работа***

На основе изучения теоретического материала подготовиться к выполнению заданий по оценке пульсовой стоимости классических и коньковых лыжных ходов при имитации (в бесснежный период) и в передвижении на лыжах. Дать сравнительную оценку степени владения различными лыжными ходами по экономичности. Подготовить отчет по выявлению оптимального сочетания длины и частоты шагов, анализируя динамику скорости и пульсовой стоимости в различных вариантах.

## **Тема 3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах**

### ***Лекция***

Использование системно-структурного подхода к анализу техники передвижения на лыжах, определению фазового состава и некоторых общих требований к рациональной (эталонной) технике. Фазовая структура классических лыжных ходов. Внешние условия, необходимые для использования коньковых лыжных ходов, их фазовый состав. Динамика структуры движений в классических и коньковых ходах на подъемах разной крутизны и в различных условиях скольжения. Вариативность техники передвижения на лыжах, обусловленная естественным изменением условий скольжения и разнообразием рельефа лыжных трасс.

Сравнительный анализ фазового состава двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах. Четкое выделение в структуре классических ходов периодов скольжения и стояния лыжи, наличие в коньковых ходах только периода скольжения. Причины отсутствия момента остановки лыжи в коньковых ходах.

Анализ техники передвижения на роликовых коньках, лыжероллерах различной конструкции, на лыжах по искусственному скользящему покрытию, при выполнении имитационных упражнений, сравнение со структурой движений в основном соревновательном средстве – передвижении на лыжах по снегу.

Значение и вклад технической подготовки в обеспечение спортивных достижений лыжников-гонщиков разной квалификации. Техническое мастерство лыжников мировой элиты.

### ***Практическое занятие***

Методика анализа фазовой структуры классических и коньковых лыжных ходов по материалам кинограмм и видеозаписей. Овладение имитацией фазового состава движений в каждом лыжном ходе с четкой фиксацией граничных моментов начала и окончания фазы. Имитация всех вариантов смены ходов, выделение фазовых элементов перехода. Динамика фазовой структуры на подъемах разной крутизны, в различных условиях скольжения, в зависимости от уровня подготовленности и степени утомления. Фазовый анализ техники ведущих российских и зарубежных лыжников-гонщиков, определение общих, модельных характеристик, индивидуальных различий. Решение практических задач, выполнение заданий, расчетно-графических работ, овладение компьютерными программами по системно-структурному анализу попеременных и одновременных классических и коньковых ходов, включая все разновидности смены ходов.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить фазовую структуру лыжных ходов. Подготовиться к зачетному уроку по овладению имитацией фазового состава движений с выделением граничных моментов во всех лыжных ходах. Подготовить к защите отчеты по расшифровке кинограмм и видеозаписей с целью анализа фазового состава различных лыжных ходов. Выполнить практические задания, упражнения, расчетно-графические работы по системно-структурному анализу движений в классических и коньковых лыжных ходах как основы технической подготовленности лыжника-гонщика. Освоить компьютерную программу по системно-структурному анализу техники передвижения на лыжах.

## **РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

### **Тема 4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей**

#### ***Лекция***

Динамика двигательного потенциала и эффективности его использования на разных этапах обучения, повышение взаимосвязи этих показателей на этапе закрепления. Постепенное снижение доли участия активных мышечных усилий при планомерном увеличении удельного веса использования «пассивных» сил (тяжести, инерции, реактивных, центробежных и др.) как проявление эффективности использования двигательного потенциала на втором этапе обучения.

Двигательное ощущение техники передвижения на лыжах как высокодинамичной системы. Проявление вариативности двигательной деятельности на равнинных участках, подъемах разной длины и крутизны, на спусках. Динамика структуры движений в зависимости от состояния снежного покрова и качества скольжения лыж в различных погодных условиях. Повышение на этапе закрепления двигательных навыков адекватности структуры движений внешним условиям.

Разбор внешних признаков повышения технической подготовленности на втором этапе обучения. Овладение рациональным выбором способа передвижения на различном рельефе, при изменении состояния снежного покрова и условий скольжения. Сохранение правильной структуры движений при возникновении непредвиденных сбивающих факторов в виде обильного снегопада, резкого изменения температуры воздуха, при не совсем удачной смазке лыж и др. как проявление более техничного владения лыжами.

#### ***Практическое занятие***

Овладение методическими приемами закрепления техники классических и коньковых лыжных ходов, всех разновидностей способов спусков, подъемов, поворотов, торможений, многочисленных вариантов смены способов передвижения. Опробование различных сочетаний длины и частоты шагов как составляющих скорости. Практическая реализация принципов обучения на этапе закрепления техники передвижения на лыжах. Требования к выбору и подготовке мест занятий для закрепления конкретного способа передвижения. Проведение контрольного занятия по закреплению одного из способов передвижения на лыжах.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить специфику совершенствования техники. Техническое самосовершенствование в специальных средствах бесснежной подготовки и в передвижении на лыжах. Закрепить элементы, связки, общую координацию работы рук, ног, туловища в каждом способе, что характерно для второго этапа обучения.

Подготовиться к проведению и педагогическому анализу контрольного занятия по овладению методикой закрепления техники одного из способов передвижения на лыжах, в том числе с использованием специальных средств бесснежной подготовки.

### **Тема 4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах**

#### ***Практическое занятие***

Характерные особенности игр: ярко выраженная направленность на закрепление или совершенствование конкретного двигательного действия (способа передвижения), регламентация правил проведения и подведения итогов игры. Овладение навыками организации и проведения подвижных игр и игровых эстафет на равнинной местности, когда задают тот или иной лыжный ход; на подъемах разной крутизны, преодолеваемых установленным способом подъема; на спусках с выполнением конкретного задания по закреплению или совершенствованию стоек спуска, способов поворотов и торможений. Разновидности игр на лыжах, направленных на формирование гибкого, вариативного двигательного навыка, характерного для совершенствования техники. Навыки творческой, созидательной деятельности по разработке новых игр, игровых заданий и упражнений.

#### ***Самостоятельная работа***

Овладеть методикой организации и проведения игр на лыжах. Подготовиться к проведению игрового контрольного занятия, предложить собственную интерпретацию известного игрового задания, упражнения на

лыжах или разработать новую игру. Раскрыть требования к подготовке игрового места, указать правила проведения и подведения итогов игры.

## **РАЗДЕЛ 5. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

### **Тема 5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований**

#### *Лекция*

Примерный численный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях разной категории. Право главной судейской коллегии на внесение изменений в количественный состав бригады судей на старте, финише, секретариате, бригаде награждения, информации, обслуживания лыжных трасс, медицинской службы. Минимальный состав судей в соревнованиях 3-й категории с ограниченным количеством участников.

«Правила соревнований по лыжным гонкам» об обязанностях главной судейской коллегии, судей различных бригад. Специфика требований к подготовке и обслуживанию лыжных трасс, обеспечению безопасности участников в связи с проведением соревнований в естественных природных условиях. Повышение требовательности к деятельности службы безопасности, контролеров при проведении соревнований в неблагоприятных погодных условиях. Функциональные обязанности судей, закрывающих лыжную трассу, завершение этой работы обязательно после финиша последнего участника.

### **Тема 5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий**

#### *Лекция*

Наиболее распространенные способы подведения общекомандных и индивидуальных итогов за серию стартов: 1) по сумме мест, 2) по сумме времени, 3) по сумме очков за занятое место, 4) по сумме очков за показанный спортивный результат, 5) по FIS/RUS-пунктам.

#### *Практическое занятие*

Овладение различными способами подведения итогов командных и серии кубковых соревнований.

Сравнительная оценка различных систем и выявление наиболее объективной, достоверной. Дифференцированный подход к выбору способа подведения итогов командной борьбы в различных соревнованиях. Овладение компьютерными программами подведения итогов командных и серии кубковых соревнований.

#### *Самостоятельная работа*

Изучить методику и выполнить практические задания по определению результатов командных и блока кубковых состязаний с использованием следующих наиболее распространенных систем: по наименьшей сумме мест и времени, по наибольшей сумме очков за занятое место и показанный результат. Овладеть соответствующими компьютерными программами.

## **Тема 5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях**

### ***Практическое занятие***

Разбор причин возможных отклонений в длине соревновательной дистанции по отношению к принятым в лыжных гонках стандартам, которые установлены «Единой всероссийской спортивной классификацией».

Овладение способами расчета эквивалентных (равноценных) результатов на нестандартных по длине дистанциях в специальных средствах бесснежной подготовки и в передвижении на лыжах по «Таблице эквивалентных результатов» с использованием математического выражения зависимости «скорость – время».

### ***Самостоятельная работа***

Подготовить расчетно-графические отчеты по определению эквивалентных результатов на различных нестандартных по длине дистанциях в специальных средствах бесснежной подготовки и в передвижении на лыжах с использованием соответствующих «Таблиц», по математическому выражению «кривой рекордов», применяя расчетные формулы эквивалентности.

## **Тема 5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников**

### ***Практическое занятие***

Овладение специальными способами оценки результатов соревновательной деятельности лыжников-ветеранов: 1) по возрастным группам, 2) с использованием возрастных коэффициентов, 3) по временному гандикапу. Методика сравнительной оценки результатов лыжников разного возраста и половой принадлежности с использованием «Таблиц эквивалентных результатов». Универсальный относительный временной гандикап, принятый в мировой практике соревнований лыжников-ветеранов.

### ***Самостоятельная работа***

По традиционно составленному (по возрастным группам) протоколу результатов соревнований лыжников-ветеранов подготовить единый, общий протокол с использованием возрастных коэффициентов и возрастных гандикапов (универсального и установленного «Положением»). Провести сравнительный анализ различных способов коррекции результатов. Составить единый для мужчин и женщин протокол, оценивая результаты в очках по соответствующим «Таблицам».

## **Тема 5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам**

### ***Лекция***

Выполнение классификационных нормативов постепенно возрастающего уровня как основной побуждающий мотив, мощный стимул для регулярных, целенаправленных занятий и спортивного совершенствования в лыжных гонках. Значение Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) в поиске одаренностей и спортивных талантов. Взаимосвязь между величиной тренирующего воздействия и достижением результатов, соответствующих установленным разрядным нормам и требованиям. Оптимальный возраст их

выполнения в лыжных гонках. Временная продолжительность достижения различных, постепенно возрастающих ступеней спортивного совершенствования. Основные принципы разработки классификационных разрядных норм и требований в лыжных гонках.

Принципы разработки классификационных нормативов в лыжных гонках:

1) определение времени прохождения традиционных соревновательных дистанций лыжниками мировой элиты, расчет динамики соревновательных скоростей у сильнейших мужчин и женщин на разных дистанциях, проходимых классическим и свободным стилями;

2) использование закономерной эквивалентности результатов на дистанциях разной длины;

3) выявление различий между мужчинами и женщинами на разных ступенях спортивного совершенствования;

4) определение разницы в результатах соревнований свободным и классическим стилями у лыжников разной квалификации;

5) расчет интервалов между классификационными группами с учетом замедления в приросте спортивных результатов от юношеских разрядов до мировой элиты, т.е. повышения цены каждой секунды с ростом мастерства спортсменов.

#### **Тема 5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачётно-нормативных соревнований по лыжным гонкам**

##### ***Практическое занятие***

Ограниченный количественный состав судейской коллегии простейших зачётно-нормативных соревнований. Методика проведения жеребьевки участников, подготовка стартового протокола. Протокол результатов соревнований как основной отчетный документ об их проведении. Практика судейства соревнований с выполнением назначенных функциональных обязанностей. Анализ судейства соревнований, выявление недостатков, ошибок в выполнении правил соревнований.

##### ***Самостоятельная работа***

Подготовиться к практике организации и судейства зачетных соревнований: изучить требования «Правил соревнований» к функциональным обязанностям назначенной судейской должности; устранить недостатки, исправить ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства.

### **РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

#### **Тема 6.4. Современные лыжные мази и парафины**

##### ***Лекция***

Современные лыжные мази и парафины – это высокотехнологичное производство научно разработанного состава, который обеспечивает оптимальный контакт скользящей поверхности лыжи со снегом в различных погодных условиях. Выпуску мази и парафинов для лыжников международного класса предшествуют сложные научные исследования, их производство становится все более наукоемким. Зависимость рабочих характеристик парафинов от содержания фторуглеродов. Водоотталкивающие и скользящие

свойства высокофтористых парафинов для снега повышенной влажности. Специфические особенности низкофтористых парафинов с добавлением графита. Важность соблюдения оптимальности в содержании графита, т.к. только точно выверенная количественная добавка улучшает скольжение. Современные твердые, полутвердые и жидкие разновидности мазей держания (сцепления). Универсальные парафины скольжения для любого типа снега. Грунтовые мази и парафины.

Рекомендации по технике безопасности при использовании современных лыжных мазей и парафинов, строгое соблюдение инструкции по применению фторуглеродных парафинов, растворителей (смывок) для очистки скользящей поверхности. Разбор характерных особенностей лыжных мазей и парафинов различной консистенции: порошок, паста, твердая, полутвердая, жидкая. Соответствие цветовой гаммы конкретному температурному режиму.

### **Тема 6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям**

#### ***Практическое занятие***

Факторы, влияющие на выбор лыжных мазей и парафинов. Методика нанесения на скользящую поверхность лыжи особых рисунков, так называемых структур, уменьшающих трение лыжи о снег. Ручная накатка для состояния снега при температуре 0°C и выше, преобладание двух форм рисунка: елочка и крестообразная. Особенности структуры, нанесенной вручную.

Подготовка лыж с помощью специальных шлифт-машин. Машинный способ нанесения структуры, его преимущества.

#### ***Самостоятельная работа***

Совершенствование навыков выбора мази и парафинов для различных погодных условий с учетом состояния снега и качества подготовки лыжной трассы в зависимости от тренировочных и соревновательных требований, стиля передвижения.

Овладение методикой нанесения структуры на скользящую поверхность лыжи ручной накаткой. Ознакомление с машинной технологией подготовки лыж.

### **Тема 6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы**

#### ***Лекция***

Факторы, определяющие выбор местности для строительства лыжной базы. Оборудование лыжной базы: лыжехранилище с разной конструкцией стеллажей для лыж, палок, лыжной обуви, лыжероллеров, раздевалки, буфеты, сушилки, душевые, комнаты отдыха, специально оборудованные помещения для обработки лыж и мелкого ремонта инвентаря. Требования к подготовке в наибольшей близости от базы лыжных трасс, включая лыжероллерные, для различного по уровню подготовленности контингента занимающихся, в том числе для квалифицированных лыжников-гонщиков.

#### ***Практическое занятие***

Оборудование лыжехранилищ, пунктов проката, вспомогательных помещений лыжных баз. Технические характеристики и обслуживание специальной техники по подготовке лыжных трасс – снегоходов. Эксплуатация

приспособлений для нарезки лыжней, выравнивания, уплотнения, в случае необходимости – рыхления снежного покрова, например, в гололед.

Требования к хранению снегоходной техники, ходовые качества снегоходов разной конструкции. Примерные нормы расхода горючего, мероприятия по обеспечению пожарной безопасности при использовании и хранении горюче-смазочных материалов.

Примерный штат обслуживающего персонала лыжной базы.

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)**  
**очная форма обучения 8,75 зачетных единиц, 315 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	V	2	16	12		
2	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	V	-	8	6		
3	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью	V	2	8	6		
4	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	V	-	8	6		
5	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	V	-	8	6		
6	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	V	2	8	6		
7	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	V	2	8	6		
8	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>	V	26	86	84		

9	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	4	-	6		
10	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	2	-	6		
11	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	2	12	6		
12	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	2	12	6		
13	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	4	14	8		
14	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>V</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>56</b>		
15	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	4	-	10		
16	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	4	10	12		
17	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	10	10		
18	7.9. Структура годового тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	4	14	10		
19	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	14	10		
20	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>VI</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>22</b>		
21	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	VI	2	8	12		
22	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	VI	4	14	10		
23	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>VI</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>74</b>		
24		VI				9	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>VI</b>	<b>36</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	

**Второй год обучения (3 и 4-й семестры)**  
**очная форма (ускоренное обучение на базе СПО) 6,25 зачетных**  
**единиц, 225 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>6</b>		
<b>2</b>	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	<b>III</b>	-	8	3		
<b>3</b>	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью	<b>III</b>	2	8	3		
<b>4</b>	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>III</b>	-	<b>8</b>	<b>3</b>		
<b>5</b>	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	<b>III</b>	-	8	3		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>3</b>		
<b>7</b>	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	<b>III</b>	2	8	3		
<b>8</b>	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>	<b>III</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>25</b>		
<b>9</b>	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>III</b>	4	-	3		
<b>10</b>	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	<b>III</b>	2	-	3		
<b>11</b>	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств	<b>III</b>	2	12	3		

	тренировки						
<b>12</b>	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	<b>III</b>	2	14	3		
<b>13</b>	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	<b>III</b>	4	14	3		
<b>14</b>	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>III</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>27</b>		
<b>15</b>	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>IV</b>	2	-	2		
<b>16</b>	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	<b>IV</b>	2	10	2		
<b>17</b>	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	<b>IV</b>	-	10	2		
<b>18</b>	7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках	<b>IV</b>	4	14	2		
<b>19</b>	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	<b>IV</b>	-	14	2		
<b>20</b>	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>IV</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>3</b>		
<b>21</b>	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	<b>IV</b>	2	10	3		
<b>22</b>	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	<b>IV</b>	4	14			
<b>23</b>	<b>Итого за 4 семестр</b>	<b>IV</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>13</b>		
<b>24</b>		<b>IV</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>IV</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>9</b>	

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)  
заочная форма обучения 7 зачетных единиц, 252 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	
<b>1</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	<b>V</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>26</b>		
<b>2</b>	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	<b>V</b>	-	2	13		
<b>3</b>	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью	<b>V</b>	1	4	13		
<b>4</b>	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>V</b>	-	<b>2</b>	<b>13</b>		
<b>5</b>	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	<b>V</b>	-	2	13		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	<b>V</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>13</b>		
<b>7</b>	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	<b>V</b>	1	2	13		
<b>8</b>	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>	<b>V</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>125</b>		
<b>9</b>	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>V</b>	1	-	13		
<b>10</b>	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	<b>V</b>	0,5	-	13		
<b>11</b>	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	<b>V</b>	0,5	2	13		

12	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	1	2	16		
13	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	1	2	15		
14	<b>Итого за 5 семестр</b>	V	6	16	122		
15	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	1	-	11		
16	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	1	2	11		
17	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	2	11		
18	7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	2	4	11		
19	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	4	11		
20	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	VI	2	4	22		
21	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	VI	1	2	11		
22	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	VI	1	2	11		
23	<b>Итого за 6 семестр</b>	VI	6	16	77		
24		VI				9	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>		VI	12	32	199	9	

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)**  
**заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) 10 зачетных единиц, 360**  
**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	
<b>1</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	<b>V</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>26</b>		
<b>2</b>	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	<b>V</b>	-	2	13		
<b>3</b>	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью	<b>V</b>	1	4	13		
<b>4</b>	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>V</b>	-	<b>2</b>	<b>13</b>		
<b>5</b>	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	<b>V</b>	-	2	13		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	<b>V</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>13</b>		
<b>7</b>	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	<b>V</b>	1	2	13		
<b>8</b>	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>	<b>V</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>200</b>		
<b>9</b>	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>V</b>	1	-	13		
<b>10</b>	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	<b>V</b>	0,5	-	13		
<b>11</b>	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств	<b>V</b>	0,5	2	13		

	тренировки						
12	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	1	2	16		
13	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	1	2	15		
14	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>V</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
15	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	1	-	26		
16	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	1	2	26		
17	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	-	2	26		
18	7.9. Структура годового тренировочного цикла в лыжных гонках	VI	2	4	26		
19	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	VI	-	4	26		
20	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>VI</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>55</b>		
21	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	VI	1	2	26		
22	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	VI	1	2	29		
23	<b>Итого за 6 семестр</b>	<b>VI</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>		
24		VI				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>		<b>VI</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>307</b>	<b>9</b>	

## РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

### Тема 4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу

#### *Практическое занятие*

Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом лыжника-гонщика и эффективностью его использования. Обоснование вариативности оптимального двигательного режима, ее обусловленность естественными факторами природной среды. Критерии технического мастерства: кинематические, динамические, функциональные. Общие характеристики структуры движений, индивидуальные особенности.

Овладение методическими приемами технического совершенствования в бесснежный период с использованием лыжероллеров разной конструкции (с прогибающейся платформой, с колесами для передвижения по асфальтированным трассам и грунтовым аллеям, просекам, тропинкам), передвижения на лыжах по искусственному покрытию, включая лыжные туннели с искусственным снегом, специальных лыжных тренажеров, многочисленных имитационных упражнений на месте и в движении, с палками и без палок, в том числе с отягощениями. Анализ фазовой структуры движений в средствах бесснежной подготовки, степени ее соответствия фазовому составу в передвижении на лыжах.

Методика совершенствования техники коньковых и классических лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей в передвижении на лыжах по естественному снежному покрову.

Выполнение расчетно-графических работ по анализу техники лыжников-гонщиков международного класса, обсуждение материалов.

Проведение зачетного занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах, включая педагогический анализ.

#### ***Самостоятельная работа***

Техническое самосовершенствование в средствах бесснежной подготовки и передвижении на лыжах.

Решение практических задач, выполнение практических заданий и расчетно-графических работ по сравнительному анализу фазовой структуры движений в специально-подготовительных и основных средствах.

Подготовка к проведению зачетного занятия по совершенствованию заданного (или произвольно избранного) способа передвижения на лыжах.

#### **Тема 4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжника-гонщика с экономичностью**

##### ***Лекция***

Скорость и ее составляющие – длина и частота шагов – важнейшие кинематические показатели системы движений лыжника-гонщика. Проявление необходимой быстроты и силы отталкивания ногами и руками при передвижении на лыжах различной продолжительности – главный критерий результативности двигательной деятельности лыжника. Скорость как интегральный показатель эффективного отталкивания, быстро и достаточно сильно. Достижение одинаковой скорости при разном сочетании длины и частоты шагов, т.е. при разной скорости и силе выполнения толчковых движений. Оптимальный режим двигательной деятельности лыжника – это меньшая функциональная, энергетическая стоимость, т.е. экономичность движений. Наивысшая степень взаимосвязи кинематических, динамических и функциональных показателей системы движений лыжника-гонщика.

##### ***Практическое занятие***

Выявление оптимального, энергетически более эффективного режима сочетания длины и частоты шагов в средствах бесснежной подготовки и в передвижении на лыжах. Выполнение практических заданий по сравнительной

оценке экономичности естественного соотношения, сознательно широких и осознанно частых движений при стандартно высокой скорости. Анализ динамики скорости и пульсовой стоимости в различных способах передвижения при вариативности длины и частоты шагов.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить показатели системы движений и подготовить отчеты по выявлению взаимосвязи кинематических, динамических и функциональных показателей двигательной деятельности лыжников-гонщиков, используя результаты тестирования различных сочетаний длины и частоты шагов при выполнении имитационных упражнений, в передвижении на лыжероллерах и лыжах.

## **РАЗДЕЛ 5. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

### **Тема 5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории**

#### ***Практическое занятие***

Разбор состава главной судейской коллегии и судейских бригад соревнований, проводимых в спортивных школах, любительских лыжных клубах, спортивных клубах и коллективах физкультуры учебных заведений, предприятий, организаций, учреждений. Возможные изменения состава главной судейской коллегии и судейских бригад на старте и финише в зависимости от условий проведения, характера соревнований, количественного состава участников.

Требования к подготовке трасс, соответствие рельефа трасс квалификации участников. Оборудование места старта с учетом вида старта (интервальный или общий) и финишного участка. Максимально близкое расположение друг к другу зон старта и финиша. Специфика подготовки места старта и зоны передачи эстафеты при проведении эстафетных соревнований.

Подготовка документов, необходимых для проведения соревнований: календарь, положение, заявки, карточки, протоколы старта, финиша, результатов соревнований.

Проведение жеребьевки участников по карточкам, расчет времени интервального старта, подготовка стартового протокола.

Выполнение функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 3-й категории. Анализ практики судейства, соответствие функциональной деятельности требованиям «Правил соревнований по лыжным гонкам».

### ***Самостоятельная работа***

Изучить специфику проведения соревнований в коллективах физической культуры. Обратить внимание на выполнение требований к подготовке трасс, рельеф которых должен быть безопасным для участников, соответствовать уровню их подготовленности.

Подготовиться к выполнению функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований, отнесенных к 3-й категории.

## **РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

### **Тема 6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж**

#### *Лекция*

Зависимость толщины водяной пленки, образуемой в результате трения лыжи о снег, а следовательно, и коэффициента трения скольжения от скорости передвижения. Тестирование скольжения лыж на скорости, характерной для соревновательных условий, использование фотоэлементов и электронных секундомеров.

Определение коэффициента трения сцепления на подъеме постепенно возрастающей крутизны (различному качеству сцепления лыж со снегом соответствует свой предельный угол подъема /срыва).

Оперативная оценка нескольких вариантов смазки и выбор оптимального. Актуальность этой методики в многотуровых спринтерских дисциплинах, когда в подготовку лыж вносят коррективы перед каждым туром, а временной интервал между турами составляет всего 3-5 мин.

#### *Практическое занятие*

Овладение методикой тестирования качества скольжения лыж на соревновательной скорости. Требования к выбору контрольного склона, варьирование его крутизны с учетом реально сложившихся внешних условий. Возможные изменения высоты стартовой линии на склоне для тестирования качества смазки лыж на различных соревновательных скоростях.

Специфика подготовки лыж для оптимальных условий скольжения, при ярко выраженной оттепели, при нулевой температуре воздуха, в гололед и сильный мороз. Анализ результатов тестирования коэффициента трения скольжения лыж в различных погодных условиях. Меньшие значения коэффициента трения скольжения как объективный показатель более качественной подготовки лыж для достижения лучшего скольжения.

#### *Самостоятельная работа*

Опробование возможных вариантов смазки лыж в различных погодных условиях, выявление оптимального для конкретного состояния снежного покрова.

Изучение методики и подготовка отчетов по тестированию коэффициентов трения скольжения лыж на соревновательной скорости, включая сравнительный анализ показателей в различных погодных условиях.

## **РАЗДЕЛ 7. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

### **Тема 7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки**

#### *Лекция*

Первостепенная роль спортивной тренировки в росте уровня подготовленности спортсмена для достижения более высокого спортивного результата. Объективные закономерности развертывания спортивно-тренировочного процесса. Зависимость спортивных результатов от целевой установки спортсмена на полную реализацию своих индивидуальных

возможностей, соответствие индивидуальных способностей специфике спортивной деятельности лыжника-гонщика. Единство общей и специальной физической подготовки, зависимость спортивных результатов от обеспечения общего подъема уровня функциональных возможностей организма. Непрерывность тренировочного процесса и системное чередование тренировочных занятий с восстановительными интервалами. Достаточная напряженность тренировочных требований, фазы процесса адаптации к их постепенному увеличению. Возрастающая специализированность тренировки, вариативность тренировочных нагрузок. Единство тренировочной и соревновательной деятельности.

Мотивирование тренировочной деятельности, личностная мобилизация лыжника на спортивные достижения. Закономерная зависимость уровня индивидуальных спортивных результатов от затрат времени и сил спортсмена на избранную спортивную деятельность. Нормирование восстановительных интервалов между тренировочными занятиями, их системное чередование. Дифференцированное соотношение общей и специальной подготовки с учетом особенностей спортивной деятельности в лыжных гонках. Зависимость эффекта спортивной тренировки от постоянно возрастающих показателей объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Закономерная взаимообусловленность системы спортивной тренировки и системы спортивных соревнований.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить характеристики, разобраться в сути закономерностей построения и развертывания спортивно-транировочного процесса: личностная мобилизация спортсмена на достижение, соответствие его индивидуальных возможностей/способностей специфике избранного вида спорта, единство общей и специальной физической подготовки, непрерывность спортивно-транировочного процесса, чередование постепенно возрастающей тренировочной нагрузки с интервалами восстановления, повышение специализированности тренировки, единство тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика.

## **Тема 7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки**

### ***Лекция***

Спортивная тренировка как педагогический процесс, воздействующий на духовно-нравственное состояние личности спортсмена, его функциональные и психологические особенности. Принципы педагогики, теории и методики физического воспитания, принципы построения спортивной тренировки – отправные положения в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков. Роль фундаментальных положений общей и спортивной педагогики и психологии в упорядочении содержания спортивной тренировки для обеспечения ее воздействия на спортсмена как на развивающуюся творческую личность.

Биологический аспект тренировки в структурно-функциональном совершенствовании организма лыжника-гонщика.

Органическая взаимосвязь педагогических, психологических и биологических аспектов тренировки.

Анализ педагогических и биологических основ тренировки. Спортивная тренировка как педагогически управляемый процесс развития и совершенствования двигательно-функциональных способностей занимающегося в избранном виде спорта с целью достижения наивысшей спортивной готовности к моменту главных стартов. Спортивный результат – интегральный показатель функционально-физической, технико-тактической, морально-волевой подготовленности к соревнованиям.

Формирование спортсмена как личности и повышение его работоспособности – основные критерии эффективности спортивной тренировки.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить материал, раскрывающий психолого-педагогические и биологические аспекты спортивной тренировки. Осмыслить биологические механизмы и закономерности становления, развития и сохранения спортивного мастерства в свете педагогических задач и социальной сущности тренировочной и соревновательной деятельности.

### **Тема 7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки**

#### ***Лекция***

Определяющие признаки систематизации упражнений, используемых в спортивной подготовке лыжника-гонщика. Классификация средств по степени сходства/близости структуры двигательных действий и функционирования организма с основной соревновательной деятельностью. Классификационное распределение упражнений на три группы: основные, специально-подготовительные и общеподготовительные. Совокупность преобладающих признаков сходства и различия воздействий на специфическую подготовленность лыжника-гонщика к соревнованиям.

Обусловленность специфичности процессов адаптации законами формирования функциональных систем организма. Перераспределение внутренних ресурсов организма, интенсивное переключение его резервов в те функциональные системы, которые обеспечивают реализацию специфичной деятельности лыжника-гонщика. Повышение специфичности адаптации с ростом квалификации за счет перераспределения основных, специально-подготовительных и общеподготовительных средств тренировки.

#### ***Практическое занятие***

Овладение лыжными ходами, способами подъемов, спусков, поворотов, торможений как основными, т.е. собственно соревновательными средствами тренировки, которые полностью соответствуют специфике лыжных двигательно-функциональных воздействий.

Близкие к соревновательным специально-подготовительные упражнения лыжника-гонщика: имитация на месте и особенно в движении, с лыжными палками и без них; специальные лыжные тренажеры, в числе которых прежде всего – лыжероллеры разной конструкции; кросс по лыжным трассам, рельеф

которых полностью соответствует или максимально приближен к профилю соревновательных трасс, и кросс в сочетании с шаговой и прыжковой имитацией.

Общеподготовительные средства, в которых практически отсутствуют специфичные для лыжника-гонщика двигательные действия. Подбор общеразвивающих упражнений как комплексного, так и избирательного воздействия на конкретные группы мышц. Использование других видов спорта: спортивные игры, плавание, гребля, горный велосипед по пересеченной местности, а также кросс-поход как сочетание кроссового бега с обычной ходьбой. Обоснование целесообразности применения, особенно начинающими лыжниками, трудовых процессов в виде пилки дров, рубки леса, земляных работ, сенокоса.

Условная группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие отдельных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Овладение навыками составления комплексов упражнений для достижения преобладающего воздействия на развитие конкретного физического качества.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить требования к систематизации упражнений. Освоить признаки классификации упражнений, используемых в подготовке лыжника-гонщика на основные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

Подготовиться к выполнению практических заданий по подбору комплексов упражнений и проведению занятий, направленных на преимущественное развитие одного из физических качеств.

## **Тема 7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм**

### ***Лекция***

Характер воздействия на организм того или иного упражнения в зависимости прежде всего от сочетания нагрузки и отдыха в процессе его выполнения. Различные варианты чередования нагрузки и отдыха, составляющие одну из структурных основ тех или иных методов выполнения конкретного упражнения. Основные компоненты применяемых лыжниками циклических упражнений: продолжительность (объем) упражнения и интенсивность его выполнения, количество повторений упражнения, продолжительность и характер отдыха в интервалах (паузах) между повторениями. Специфика сочетания нагрузки и отдыха в равномерном, переменном, повторном, интервальном, контрольном, соревновательном методах тренировках. Содержание игровых и круговых тренировок.

Воздействие на организм различных методов тренировки. Длительное непрерывное выполнение циклических упражнений, присущее равномерному методу, для преимущественного развития выносливости, совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, аэробных биоэнергетических процессов.

Переменный метод со свойственным ему длительным выполнением циклических упражнений с переменной, изменяющейся во всем диапазоне

интенсивностью как наиболее соответствующий специфике двигательной функциональной деятельности лыжника-гонщика. Универсальность переменного метода для широкого варьирования величины и характера тренирующего воздействия.

Направленность повторного и интервального методов на стимулирование более мощных биоэнергетических процессов за счет жесткой регламентации величины скоростной нагрузки и интервалов отдыха между ускорениями. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.

Игровая и круговая формы организации занятий.

### ***Практическое занятие***

Овладение содержанием и методикой проведения равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки, круговых и игровых тренировок. Преимущественная биоэнергетическая направленность различных методов выполнения основных / соревновательных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений. Специфика практической реализации каждого метода в естественных, в том числе сложных, природных условиях. Методический анализ многочисленных разновидностей равномерной, переменной, повторной, интервальной, контрольной, соревновательной, игровой, круговой тренировок.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить содержание и характерные особенности методов тренировки, направленность их преимущественного воздействия на организм лыжника-гонщика и развитие физических качеств. Обратит внимание на специфичное сочетание нагрузки и отдыха в каждом методе. Подготовиться к проведению зачетной тренировки заданным методом.

## **Тема 7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели**

### ***Лекция***

Физическая нагрузка как количественная и качественная мера используемых лыжником-гонщиком упражнений (средств). Нагрузка и соответствующие ей адаптационные процессы. Показатели, характеризующие «внешнюю» и «внутреннюю» стороны нагрузки. Объем и интенсивность как показатели «внешней» нагрузки. Функциональные изменения в системах организма во время и по окончании упражнения – критерии «внутренней» нагрузки. Адекватная оценка нагрузки по сопоставлению обеих ее сторон.

Классификация физических нагрузок по воздействию на функции энергообеспечения, характеристика зон интенсивности. Показатели, характеризующие специализированность, направленность и величину физической нагрузки.

### ***Практическое занятие***

«Внешняя» нагрузка и характеризующие ее показатели: количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, общий объем циклической нагрузки (в километрах и часах), объем циклической нагрузки по средствам подготовки, количество стартов, интенсивность нагрузки по скорости, общий объем средств общефизической подготовки (в часах).

Одна и та же по внешним показателям нагрузка вызывает различную реакцию организма в зависимости от уровня подготовленности и состояния лыжника-гонщика.

Оценка «внутренней» нагрузки по функциональной активности сердечно-сосудистой, дыхательной, биоэнергетической, других систем организма, включая контроль за посленагрузочными изменениями их состояния.

Связь между задаваемой внешней нагрузкой и внутренним состоянием спортсмена – центральный вопрос управления тренировочным процессом. Зависимость эффекта тренировки в конечном итоге не от внешних параметров физической нагрузки, а от внутреннего воздействия.

Классификация нагрузок по направленности на зоны интенсивности с учетом степени активности функций энергообеспечения: аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные.

Выполнение практических заданий, решение практических задач по определению/расчетам различных «внешних» и «внутренних» показателей тренировочной нагрузки.

Овладение навыками оценки функциональной нагрузки лыжника-гонщика в полевых условиях по частоте сердечных сокращений с использованием спортивного тестера и путем пальпаторной регистрации.

Методика анализа тренировочной нагрузки по пульсограммам. Распределение нагрузки по зонам интенсивности, косвенная оценка дистанционного потребления кислорода. Сложности нормирования интенсивности нагрузки в передвижении на лыжах по скорости, преимущества оценки по показателям функционирования организма, в частности ЧСС.

Определение величины нагрузки по глубине суммарного воздействия на общее состояние лыжника-гонщика: восстанавливающая, поддерживающая, развивающая.

Ознакомление с компьютерными программами оценки и анализа тренировочных/соревновательных нагрузок.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности, величине. Освоить показатели, характеризующие нагрузку с «внешней» и «внутренней» сторон.

Выполнить практические задания, в том числе проблемные, по анализу пульсограмм, оценке направленности и величины нагрузки, распределению ее по зонам интенсивности.

Подготовиться к проведению контрольного тренировочного занятия, включая анализ физической нагрузки по всем «внешним» и «внутренним» показателям.

## **Тема 7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный**

### ***Лекция***

Тренировочный эффект нагрузки, его влияние на характер и глубину изменений в организме. Разновидности тренировочного эффекта: срочный,

отставленный, кумулятивный (накопительный), их определение и характеристика.

Срочный тренировочный эффект как текущая реакция организма на выполняемую нагрузку и его состояние в течение 30–60 мин. восстановления после окончания нагрузки. Отставленный тренировочный эффект – это состояние организма после нескольких тренировочных занятий. Кумулятивный тренировочный эффект – это оценка состояния организма после более продолжительного, относительно законченного блока занятий в рамках средних (мезо) и больших (макро) тренировочных циклов.

Факторы и условия, определяющие тренировочный эффект физической нагрузки. Продолжительность и интенсивность выполняемой нагрузки, длительность и характер пауз отдыха между повторениями как срочный тренировочный эффект. Влияние на отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты организации занятий: упорядоченности во времени отдельных периодов работы и восстановления, условий тренировочных занятий и отдыха, последовательности и сочетания различных по специфичности, направленности и величине нагрузок, методов их выполнения.

### ***Самостоятельная работа***

Освоить понятийную сущность разновидностей тренировочного эффекта физической нагрузки. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты как показатели состояния организма, характера и глубины произошедших в нем изменений после одного, нескольких и относительно законченного блока тренировочных занятий соответственно.

## **Тема 7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля**

### ***Лекция***

Типы состояний лыжника-гонщика и соответствующие виды их контроля: оперативный, текущий, этапный. Оперативный контроль для оценки оперативных состояний, наступающих в связи с проявлением срочного тренировочного эффекта. Текущие состояния как проявления отставленного тренировочного эффекта по результатам текущего контроля. Оценка относительно устойчивых этапных состояний, приобретаемых в процессе долговременной адаптации в связи с проявлением кумулятивного тренировочного эффекта, – задача этапного контроля.

Педагогические, медико-биологические, психологические методы оперативного, текущего и этапного видов контроля.

Соответствие оперативного, текущего и этапного состояний лыжника-гонщика видам контроля. Педагогические методы контроля, разновидности тестовых испытаний в естественных и лабораторных условиях, система контрольных нормативов в специально подобранных упражнениях, характеризующих различные стороны подготовленности.

Эффективность и информативность метода стандартных, дозированных нагрузок в различных видах контроля, соответствующих проявлению срочного, отставленного и кумулятивного тренировочных эффектов. Комплексное использование педагогических и медико-биологических методов.

Целесообразность сохранения одного и того же набора показателей основных сторон подготовленности для комплексной оценки текущих и этапных состояний лыжника-гонщика. Углубленное медицинское обследование спортсменов как этапный контроль. Психологические методы контроля за формированием личности спортсмена.

### ***Практическое занятие***

Методика тестирующих процедур, используемых в оперативном, текущем и этапном видах контроля за состоянием лыжника-гонщика. Тестовые упражнения, традиционно используемые для контроля за состоянием различных сторон подготовленности лыжника-гонщика. Основные требования по стандартизации методики тестирования: соблюдение режима дня накануне тестирования, содержание разминки перед тестированием, схема выполнения теста и прежде всего – последовательность упражнений, интервалы отдыха между контрольными упражнениями, мотивация спортсмена, его заинтересованность в достижении в тесте максимально возможных результатов.

Содержание этапного медико-биологического контроля за состоянием здоровья спортсмена, уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма. Тестирование в лабораторных условиях на велоэргометре, тредбане (движущейся беговой дорожке) с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Оценка результатов тестирования на основании эргометрических, электрокардиографических, метаболических и других показателей. Обследование у врачей-специалистов: терапевта, хирурга, стоматолога, невропатолога, окулиста, дерматолога, гинеколога и др.

Психологические методы контроля за формированием личности лыжника-гонщика, межличностных отношений, психологических функций и психомоторных качеств.

### ***Самостоятельная работа***

Уяснить назначение оперативного, текущего и этапного видов контроля, различия между ними, взаимосвязь со срочным, отставленным и кумулятивным тренировочными эффектами.

Изучить педагогические, медико-биологические и психологические методы контроля.

Подготовиться к контрольному занятию по овладению методикой всех разновидностей контроля за подготовленностью лыжника-гонщика в лабораторных и естественных условиях.

## **Тема 7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов**

### ***Практическое занятие***

Назначение и содержание спортивного дневника, возможная коррекция его содержания у лыжников-гонщиков разной квалификации.

Требования к ведению дневника, соблюдение регулярности и соответствия дневниковых записей выполненным тренировочным заданиям с характеристикой нагрузки по всем параметрам. Актуальность отображения

самочувствия, внешних условий тренировочной и соревновательной деятельности, качества подготовки лыж и варианта смазки.

Методика анализа материалов дневника. Использование данных учета и контроля выполненной тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов в планировании дальнейшей подготовки. Реализация сведений самоконтроля как проявления срочного тренировочного эффекта и оперативного контроля за состоянием спортсмена, переносимостью, воздействием конкретной физической нагрузки.

Регулярный анализ дневниковых записей о внешних погодных условиях, подборе мазей и парафинов, по оценке качества смазки и выявлению оптимального варианта как основа овладения тонким искусством качественной подготовки лыж для всего многообразия условий скольжения и с учетом содержания тренировочной или соревновательной деятельности.

### ***Самостоятельная работа***

Овладеть методикой обработки материалов спортивного дневника по оценке и анализу выполненной тренировочной нагрузки, динамике спортивных результатов, учету показателей самоконтроля, оценке качества подготовки лыж в различных погодных условиях. Разработать рекомендации по творческой реализации дневниковых материалов в планировании дальнейшей подготовки и овладении навыками оптимального подбора лыжных мазей и парафинов.

## **Тема 7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках**

### ***Лекция***

Сезонность – главная специфика лыжных гонок. Она предопределила годичное планирование, по реализации которого делается анализ и вносятся необходимые коррективы в следующий годичный цикл (макроцикл) подготовки. В структуре годичного цикла традиционно выделяют три периода (мезоцикла): подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность периодов изменяется в зависимости от квалификации. С повышением спортивного мастерства продолжительность соревновательного периода увеличивается за счет сокращения подготовительного и переходного.

В течение годичного цикла подготовленность лыжников-гонщиков постепенно повышается в подготовительном периоде, достигает своего пика к главным (основным) стартам соревновательного периода, затем снижается в переходном. Таким образом, принятая в лыжных гонках периодизация базируется на известных закономерностях фазового развития спортивной формы. В течение годичного цикла происходит ее приобретение в подготовительном периоде, достижение и сохранение состояния наивысшей подготовленности и готовности к высшим индивидуальным спортивным результатам в соревновательном периоде и временная утрата (снижение) в переходном. При правильном планировании каждый новый годичный цикл должен начинаться с более высокого исходного уровня подготовленности спортсмена.

Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов у лыжников-гонщиков разной квалификации. Лыжники-

разрядники имеют следующую примерную продолжительность: подготовительный период – с июня до середины декабря, соревновательный период – со второй половины декабря до середины марта, переходный период – со второй половины марта по май. У лыжников-гонщиков олимпийского класса соревновательный период значительно продолжительнее, он начинается со второй половины октября участием в первом этапе Кубка мира и заканчивается в середине апреля розыгрышем чемпионата страны на сверхмарафонские дистанции – 70 км у мужчин и 50 км у женщин. Продолжительность переходного периода – со второй половины апреля по май, а подготовительного – с июня до середины октября.

### ***Практическое занятие***

Этапы подготовительного периода: общеподготовительный и специально-подготовительный. Средства общеподготовительного этапа: циклические и ациклические упражнения общего воздействия на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Преобладающее использование равномерного и переменного методов, игровых и круговых тренировок.

Специально-подготовительный этап подготовительного периода занимает центральное место в годичном цикле подготовки. Здесь приоритет отдается специально-подготовительным и основным средствам, увеличивается объем и значительно возрастает интенсивность тренировочных нагрузок.

В соревновательном периоде акцент в подготовке делается на подведение лыжника-гонщика к главным стартам в состоянии наивысшей спортивной готовности. Общий объем нагрузок постепенно снижается, повышают качество выполнения основных упражнений, прежде всего за счет широкого использования повторных и интервальных тренировок, а также участия в серии контрольных и отборочных стартов.

В годичном цикле подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков выделение переходного, восстановительного периода не вызывает сомнения. После 30-40 стартов за сезон необходимы отдых, психологическая разрядка, формирование мотивации на достижение более высоких результатов в очередном годичном макроцикле подготовки. Для поддержания физической подготовленности естественную потребность в движении удовлетворяют чаще всего использованием общеподготовительных, игровых упражнений, вызывающих положительные эмоции.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить структуру годичного тренировочного цикла, динамику продолжительности периодов подготовки у лыжников-гонщиков разной квалификации, задачи каждого периода, соотношение различных средств и методов тренировки. Разработать общую схему годичного цикла тренировки для лыжников-гонщиков III разряда и мастера спорта.

## **Тема 7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика**

### ***Практическое занятие***

Укрепление здоровья, гармоничное нравственное и физическое воспитание личности, пробуждение, стимулирование, формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям лыжами – основные направления работы с начинающими лыжниками-гонщиками.

Примерные показатели физической нагрузки в годичном цикле подготовки по количеству тренировок и тренировочных дней, общему объему циклической и ациклической нагрузки, количеству контрольных упражнений и соревнований. Преимущественное использование игр и игровых упражнений. Строгое соблюдение соответствия нагрузки уровню индивидуальной начальной подготовленности юного лыжника, направленность тренировки на разностороннюю общую физическую подготовку, наиболее распространенные средства в бесснежный период подготовки. Распределение нагрузки в течение годичного цикла.

### ***Самостоятельная работа***

Разработать примерный план годичного цикла тренировки для лыжников-гонщиков групп начальной подготовки с указанием тренировочной нагрузки по основным показателям на каждый месяц (с мая по апрель). Подготовить графическое изображение динамики общего объема циклической нагрузки в течение года.

## **РАЗДЕЛ 9. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках**

#### ***Лекция***

Фундаментальные и прикладные науки, их отличительные признаки.

Диссертационные работы – основная информационная база научного потенциала лыжных гонок.

Роль систематизации научной информации, ее обобщения и внедрения результатов научных исследований в практику спорта учебников, монографий, учебных пособий, периодической литературы и т.д.

Вклад в научное обеспечение лыжных гонок зарубежных исследователей, освещение научных проблем лыжных гонок в Норвегии, Швеции, Финляндии, Германии, Италии и других странах.

Информационная база в лыжных гонках для фундаментальных теоретических обобщений и дальнейшего совершенствования спортивной практики.

### ***Практическое занятие***

Основные направления научных исследований, анализ тематики диссертационных работ по лыжным гонкам, большинство из которых посвящено вопросам совершенствования тренировки лыжников-гонщиков, их физической и технической подготовленности, изучению специфики соревновательной деятельности.

Наряду с этим изучалась возможность использования дополнительных средств подготовки: углеводного насыщения, электростимуляции, облегчающего лидирования, разновидностей массажа, среднегорья, гипоксических тренировок, «высотных» домов. Раскрывались пути совершенствования системы отбора и подготовки одаренных юных лыжников. Изучалась оздоровительная эффективность занятий лыжами дошкольников, школьников, молодежи, населения старшего возраста, инвалидов, другие вопросы.

### ***Самостоятельная работа***

Ознакомиться с характерными признаками фундаментальных и прикладных наук, основными направлениями прикладных научных исследований в лыжных гонках, способами внедрения результатов научно-методической деятельности в практику.

## **Тема 9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения**

### ***Лекция***

Традиционная схема курсовой работы: титульный лист, содержание, список сокращений, введение, основная часть, заключение, список используемых источников. Введение содержит: актуальность, цель работы, задачи исследования, методы исследования, организация исследования. Требования к содержанию каждого раздела.

Примерная тематика курсовых работ.

### ***Практическое занятие***

Последовательность выполнения курсовой работы: 1) выбор темы исследования с учетом ее актуальности; 2) определение цели и задач исследования; 3) составление плана работы с указанием сроков начала и окончания этапов разработки темы и перечислением конкретных видов выполняемых при этом заданий; 4) подбор и изучение литературы по избранной теме; 5) выбор соответствующих теме и задачам методов исследования; 6) составление списка использованной литературы по установленной библиографической форме; 7) оформление законченной работы; 8) защита курсовой работы – подготовка доклада и иллюстраций к нему.

Разбор используемых в лыжных гонках методов исследования: педагогических, биомеханических, биохимических, физиологических, психологических, математических и др. Ознакомление с научными приборами, аппаратурой, тренажерно-исследовательскими методиками, стендами.

### ***Самостоятельная работа***

Выбрать тему курсовой работы, сформулировать задачи, подобрать методы исследования, изучить литературу по избранной теме, подготовить иллюстрации, сформулировать заключение: об уровне научно-методической разработанности и актуальности темы; представить основные выводы, соответствующие поставленным задачам в курсовой работе; сделать обобщения и дать рекомендации, которые вытекают из работы, подчёркивая их практическую значимость; выявить основные направления для дальнейшего исследования в этой области знаний, необходимых для выполнения выпускной квалификационной работы.

Оформить законченную курсовую работу и подготовиться к защите.

**Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)**  
**очная форма обучения 11,25 зачетных единиц, 405 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	<b>VII</b>	-	6	7		
2	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	<b>VII</b>	-	6	7		
3	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>VII</b>	-	8	14		
4	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	<b>VII</b>	-	4	7		
5	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	<b>VII</b>	-	4	7		
6	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	<b>VII</b>	-	4	14		
7	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>VII</b>	-	2	7		
8	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	-	2	7		
9	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний</b>	<b>VII</b>	<b>34</b>	<b>96</b>	<b>145</b>		

	<b>процесс</b>						
<b>10</b>	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	<b>VII</b>	2	6	8		
<b>11</b>	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	2	4	8		
<b>12</b>	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	<b>VII</b>	2	4	8		
<b>13</b>	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	<b>VII</b>	2	4	8		
<b>14</b>	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>VII</b>	2	6	8		
<b>15</b>	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>VII</b>	2	4	8		
<b>16</b>	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	<b>VII</b>	2	4	8		
<b>17</b>	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	<b>VII</b>	2	12	9		
<b>18</b>	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	<b>VII</b>	2	10	8		
<b>19</b>	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>VII</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		
<b>20</b>	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	<b>VIII</b>	4	8	20		
<b>21</b>	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>VIII</b>	2	2	5		
<b>22</b>	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>VIII</b>	2	14	13		
<b>23</b>	8.13. Профилактика травм при	<b>VIII</b>	2	2	2		

	занятиях лыжными гонками						
24	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	2	4	12		
25	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	VIII	2	10	15		
26	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	VIII	2	2	5		
27	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	VIII	2	30	36		
28	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	2	2	16		
29	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VIII	-	28	20		
30	<b>Итого за 8 семестр</b>	VIII	18	72	108		
31		VIII				9	Экзамен
	<b>Итого часов:</b>	VIII	36	144	216	9	

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)  
очная форма (ускоренное обучение на базе СПО) 15,5 зачетных  
единиц, 558 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	V	-	6	14		
2	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	V	-	6	14		

<b>3</b>	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>V</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>28</b>		
<b>4</b>	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	<b>V</b>	-	4	14		
<b>5</b>	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	<b>V</b>	-	4	14		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	<b>V</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>7</b>	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>V</b>	-	2	15		
<b>8</b>	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	<b>V</b>	-	2	15		
<b>9</b>	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	<b>V</b>	<b>34</b>	<b>96</b>	<b>241</b>		
<b>10</b>	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	<b>V</b>	2	6	15		
<b>11</b>	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	<b>V</b>	2	4	15		
<b>12</b>	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	<b>V</b>	2	4	15		
<b>13</b>	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	<b>V</b>	2	4	15		
<b>14</b>	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>V</b>	2	6	15		
<b>15</b>	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>V</b>	2	4	15		

16	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	V	2	4	15		
17	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	V	2	12	15		
18	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	V	2	10	15		
19	<b>Итого за 5 семестр</b>	V	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>207</b>		
20	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	VI	4	8	18		
21	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	VI	2	2	8		
22	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	VI	2	14	18		
23	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	VI	2	2	8		
24	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VI	2	4	18		
25	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	VI	2	10	18		
26	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	VI	2	2	18		
27	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	VI	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>56</b>		
28	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VI	2	2	18		
29	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VI	-	28	38		
30	<b>Итого за 6 семестр</b>	VI	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>162</b>		
31		VI				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>VIII</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>369</b>	<b>9</b>	

**Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)**  
**заочная форма обучения 7,5 зачетных единиц, 270 академических часов**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	<b>VII</b>	-	4	22		
2	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	<b>VII</b>	-	4	22		
3	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>VII</b>	-	8	42		
4	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	<b>VII</b>	-	4	20		
5	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	<b>VII</b>	-	4	22		
6	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	<b>VII</b>	-	4	40		
7	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>VII</b>	-	2	20		
8	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	-	2	20		
9	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>VII</b>	-	16	104		
10	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	<b>VII</b>	12	16	113		
11	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в	<b>VIII</b>	2	2	16		

	спортивных школах						
<b>12</b>	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	2	2	16		
<b>13</b>	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	<b>VIII</b>	1	2	16		
<b>14</b>	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	<b>VIII</b>	2	2	16		
<b>15</b>	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>VIII</b>	2	4	17		
<b>16</b>	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>VIII</b>	1	2	16		
<b>17</b>	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	<b>VIII</b>	2	2	16		
<b>18</b>	<b>Итого за 8 семестр</b>	<b>VIII</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>113</b>		
<b>19</b>		<b>VIII</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>VIII</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	

**Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)**  
**заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) 11 зачетных**  
**единиц, 396 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	
<b>1</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>	<b>VII</b>	-	<b>1</b>	<b>11</b>		
<b>2</b>	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	<b>VII</b>	-	1	11		
<b>3</b>	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>VII</b>	-	<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>4</b>	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	<b>VII</b>	-	1	11		
<b>5</b>	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	<b>VII</b>	-	1	11		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>	<b>VII</b>	-	<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>7</b>	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>VII</b>	-	1	11		
<b>8</b>	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	-	1	11		
<b>9</b>	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	<b>VII</b>	<b>11</b>	<b>23</b>	<b>247</b>		
<b>10</b>	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в	<b>VII</b>	1	1	11		

	спортивных школах						
<b>11</b>	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	0,5	1	11		
<b>12</b>	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	<b>VII</b>	0,5	1	11		
<b>13</b>	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	<b>VII</b>	0,5	1	11		
<b>14</b>	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>VII</b>	0,5	1	11		
<b>15</b>	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>VII</b>	0,5	1	11		
<b>16</b>	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	<b>VII</b>	0,5	1	11		
<b>17</b>	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	<b>VII</b>	1	2	13		
<b>18</b>	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	<b>VII</b>	1	2	13		
<b>19</b>	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>VII</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
<b>20</b>	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	<b>VIII</b>	1	2	21		
<b>21</b>	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>VIII</b>	0,5	1	20		
<b>22</b>	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>VIII</b>	1	2	21		
<b>23</b>	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	<b>VIII</b>	0,5	2	20		
<b>24</b>	8.14. Система дополнительных средств повышения	<b>VIII</b>	0,5	2	21		

	и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков						
25	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	VIII	1	2	21		
26	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	VIII	0,5	1	20		
27	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	VIII	1	4	41		
28	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	1	2	20		
29	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	VIII	-	2	21		
30	<b>Итого за 8 семестр</b>	VIII	6	16	185		
31		VIII				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>		VIII	12	32	343	9	

**Пятый год обучения (9 и 10-й семестры)  
заочная форма обучения 12 зачетных единиц, 432 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	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	IX	10	26	302		
2	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	IX	2	4	32		
3	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	IX	1	4	32		

4	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь	IX	1	2	32		
5	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	IX	1	2	30		
6	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	IX	1	4	32		
7	<b>Итого за 9 семестр</b>	<b>IX</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
8	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	IX	0,5	2	36		
9	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	X	1	2	36		
10	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	X	2	4	36		
11	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	X	0,5	2	36		
12	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>X</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>77</b>		
13	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	X	2	2	36		
14	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	X	-	4	41		
15	<b>Итого за 10 семестр</b>	<b>X</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>		
16		X				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>		<b>X</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	

## **РАЗДЕЛ 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

### **Тема 4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках**

#### *Практическое занятие*

Современные инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжника-гонщика. Использование в летне-осеннее время года специальных спортивных сооружений с искусственным снегом, проведение тренировок на глетчерах с естественным снежным покровом. Совершенствование навыков тестирования экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика как ключевого показателя технической

подготовленности. Выявление взаимосвязи экономичности выполнения специально-подготовительных упражнений с экономичностью техники различных способов передвижения на лыжах. Сравнительный анализ экономичности двигательной деятельности у лыжников-гонщиков разной квалификации. Выполнение проблемных заданий по сравнительной оценке экономичности в различных тренировочных средствах.

#### ***Самостоятельная работа***

Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах и способах передвижения на лыжах. Подготовиться к выполнению проблемных практических заданий по оценке экономичности выполнения различных специально-подготовительных упражнений, способов передвижения на лыжах у лыжников-гонщиков разной квалификации. Проанализировать результаты тестирования и сделать заключение о динамике экономичности двигательной деятельности как показателе технического мастерства лыжников-гонщиков.

### **РАЗДЕЛ 5. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

#### **Тема 5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов**

##### ***Практическое занятие***

Ознакомление с электронно-компьютерным оборудованием лыжного стадиона и соревновательных лыжных трасс. Методика оперативного определения промежуточных результатов на контрольных отрезках соревновательной дистанции, времени проигрыша лидеру. Оснащение стартовых ворот электронным хронометражем, контрольных отрезков и линии финиша – фотоэлементами, спортсменов – электронными датчиками (чипами). Требования к оборудованию электронного табло и телеэкрана на лыжном стадионе. Оперативный расчет итоговых результатов соревнований, распределение участников по местам.

Овладение методикой ручного хронометрирования промежуточных результатов по ходу соревнований.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить принципиальную схему электронно-компьютерной технологии оперативного хронометрирования промежуточных и определения итоговых результатов соревнований в лыжных гонках.

Выполнить практические задания по ручному хронометрированию промежуточных результатов в соревнованиях с интервальным стартом.

#### **Тема 5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории.**

##### **Финансирование соревнований**

##### ***Практическое занятие***

Требования к судейству окружных, районных, городских соревнований и массовых лыжных гонок, отнесенных ко 2-й категории. Примерный состав главной судейской коллегии и судейских бригад. Специфика организации и

проведения массовых соревнований, деятельность различных служб, требования к профилю трасс, особенности ее подготовки.

Финансовое обеспечение соревнований, основные статьи расходов. Дополнительное финансирование массовых соревнований с учетом количественного состава участников и длины соревновательной дистанции. Методические приемы подготовки сметы расходов на проведение соревнований, в том числе массовых.

Выполнение функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 2-й категории. Анализ практики судейства.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить особенности организации, проведения и судейства массовых соревнований, требования к деятельности различных служб с учетом количества участников и длины соревновательной дистанции.

Подготовиться к выполнению функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 2-й категории, включая массовые.

Составить смету расходов на проведение соревнований, в том числе массовых, подготовиться к обоснованию каждой статьи расходов.

### **РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

#### **Тема 6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины**

##### ***Практическое занятие***

Новые модели лыжных палок и лыж, направленные на достижение оптимального соответствия их упругих свойств индивидуальным показателям телосложения высококвалифицированного лыжника и специфике его технической подготовленности.

Методика тестирования упругих свойств лыж с использованием специального прибора – флекстестера. Новые приспособления по подготовке лыж.

Третья научная «революция» в лыжных гонках на старте XXI столетия – крепление без шурупов и подвижное. Овладение технологией эксплуатации креплений новой конструкции, их перемещение вдоль лыжи. Характерные особенности современной лыжной обуви.

Новые лыжные мази и парафины для лыжников-гонщиков олимпийского класса, дифференцировка температурного режима, учет влажности, состояния снежного покрова, других внешних факторов.

##### ***Самостоятельная работа***

По результатам инструментального тестирования упругих свойств лыж построить график распределения давления на лыжи и сделать заключение о степени соответствия (пригодности) лыж конкретному лыжнику, дать рекомендации о целесообразности использования тестируемых лыж с учетом весоростовых данных спортсменов.

Изучить характеристики новых моделей лыж, палок, лыжной обуви, мази, парафинов, в том числе по материалам публикаций фирм-производителей (каталоги, проспекты, сайты Интернета и др.).

## **Тема 6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков**

### ***Практическое занятие***

Спортивные сооружения для лыжников-гонщиков: лыжные трассы, базы (изучены на II курсе), стадионы, комплексы/центры, лыжные туннели с искусственным снегом. Лыжные и лыжероллерные трассы как основные спортивные сооружения лыжника-гонщика. Выбор местности, нивелирование, прокладка, оборудованность, освещение трасс, регулярная подготовка и уход. Учет прочности льда при вынужденной прокладке трасс через водоемы. Сооружения лыжного стадиона: трибуны для зрителей, электронное табло, телеэкраны, старто-финишный городок, оборудованные места и помещения (палатки) для судей, пресс-центр, комментаторские кабины, сооружения для телевидения, лаборатория допингконтроля, туалетные блоки, комплекс сувенирных палаток, закусочных, буфетов, кафе. Теплые раздевалки, сушилки, комнаты отдыха, душевые для спортсменов, тренеров, сотрудников сервисгрупп на лыжном стадионе. Помещения для подготовки лыж, оборудованные вытяжками и вентиляторами, а также мастерские для мелкого ремонта инвентаря. Требования к расположению лыжных трасс по отношению к лыжному стадиону, обеспечение наибольших возможностей для наблюдения за ходом соревнований зрителями на трибунах стадиона.

Архитектурно-строительные особенности лыжного центра/комплекса: жилой фонд, обеспечение питанием, спортивные залы, вспомогательные помещения (раздевалки, сушилки, комнаты отдыха, массажные, душевые, бани, парикмахерские), помещения для подготовки лыж, хранения и ремонта инвентаря, игровые и тренажерные площадки, лыжные/лыжероллерные/кроссовые/имитационные трассы. Требования к территориально-климатическим условиям местности для сооружения лыжного центра/комплекса.

Оборудование лыжных туннелей с искусственным снегом, технология консервирования естественного снега для проведения тренировок/соревнований на лыжах в бесснежный период подготовки.

### ***Самостоятельная работа***

Посетить лыжные спортивные сооружения. Ознакомиться с оборудованием и функционированием стационарных лыжных трасс, лыжных центров/комплексов, лыжных туннелей с искусственным снегом, котлованов для хранения естественного снега, используя материалы публикаций, в том числе проспекты, каталоги, соответствующие сайты Интернета.

## **РАЗДЕЛ 8. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК МНОГОЛЕТНИЙ ПРОЦЕСС**

### **Тема 8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах**

#### ***Лекция***

Реализация многолетней подготовки лыжников-гонщиков через систему спортивных школ различных категорий: ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ как образовательных учреждений дополнительного

образования детей России. Этапы многолетней подготовки занимающихся в спортивных школах: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства. Возрастная зона высших спортивных достижений в лыжных гонках. Задачи спортивных школ на разных этапах подготовки.

Структура руководства спортивной школой. Функциональные обязанности должностных лиц. Врачебный контроль за занимающимися.

Содержание основных разделов примерной программы «Лыжные гонки» для спортивных школ. Модель-схема многолетней подготовки.

Возрастные границы занимающихся на разных этапах многолетней подготовки, условия перевода лыжников-гонщиков на следующий этап. Динамика наполняемости учебных групп и объема учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки.

### ***Практическое занятие***

Критерии оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки: спортивно-оздоровительном, начальной подготовки, учебно-тренировочном (начальной и углубленной специализации), спортивного совершенствования. Преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклических средств, количество соревнований на разных этапах подготовки. Содержание теоретических занятий, требования по инструкторской практике.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ; основные положения содержания примерной программы «Лыжные гонки» для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва; критерии оценки деятельности спортивных школ на разных этапах многолетней подготовки. Ознакомиться с деятельностью спортивных школ, организацией и содержанием работы в различных группах.

## **Тема 8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков**

### ***Лекция***

В подготовке юных лыжников-гонщиков необходимо учитывать следующие возрастные закономерности развития: 1) генетическую обусловленность степени природного дарования и предрасположенности к избранному виду спорта; 2) высокую чувствительность организма к тренировочным нагрузкам в период биологического созревания; 3) генетическую обусловленность различий в функциональной реакции организма на одну и ту же физическую нагрузку; 4) наличие сенситивных (благоприятных) периодов развития отдельных физических качеств; 5) гетерохронность (неравномерность) возрастного развития различных органов и систем организма.

Интенсивные возрастные изменения в организме занимающихся лыжными гонками в процессе многолетней подготовки в спортивных школах. Достижение биологической зрелости только с выходом на заключительный

этап – высшего спортивного мастерства. Возрастная динамика работоспособности внутренних органов, развития двигательных качеств, формирования мышечной массы. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала, перспективы дальнейшего совершенствования метаболических процессов обеспечения тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика.

#### ***Практическое занятие***

Любая физиологическая функция и каждый процесс в организме человека по происхождению – генетические, т.е. они запрограммированы совокупностью унаследованных генов. Познание жизненно важных возрастных закономерностей совершенствования организма, генетического потенциала резервов организма, эффективная реализация их в процессе многолетней спортивной подготовки – основа профессионального мастерства специалиста, работающего с юными лыжниками. Умелое следование на практике возрастным законам развития организма – фундаментальная основа спортивных достижений в лыжных гонках.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить приоритетные закономерности развития организма как основу построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Разобраться в сущности спорта, создающего уникальные условия для полноценной реализации генетического потенциала резервов организма через многолетнее целенаправленное выполнение напряженной физической нагрузки.

### **Тема 8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников**

#### ***Лекция***

Совпадение возраста занимающихся лыжными гонками в спортивных школах с периодом высокоактивного биологического созревания, когда организм достигает биологической зрелости. Три фазы биологического созревания: 1) превращение ребенка в подростка, 2) превращение подростка в юношу/девушку, 3) превращение юноши/девушки в мужчину/женщину. Общая характеристика ускоренного, замедленного и среднего типов биологического развития.

#### ***Практическое занятие***

Индивидуальная вариативность темпов биологического созревания. Влияние биологического возраста на характер происходящих в организме функционально-структурных изменений, их величину и направленность, на динамику показателей физического развития, на биоэнергетические факторы, определяющие спортивный результат в лыжных гонках. Методика примерной оценки биологического возраста, характерные признаки проявления степени биологической зрелости.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить фазы биологического созревания, общую характеристику ускоренного, замедленного и нормального типов биологического развития, возможные несоответствия между паспортным и биологическим возрастом.

Выполнить задания по овладению методикой примерной оценки биологического возраста по вторичным половым признакам.

**Тема 8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств**

*Лекция*

Направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки с учетом сенситивных (чувствительных, благоприятных) периодов развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Выносливость – приоритетное двигательное качество лыжников-гонщиков, наиболее благоприятный возрастной период ее развития. МПК как биологический критерий выносливости, возраст достижения индивидуального максимума и наибольшего естественного прироста этого показателя.

Возрастное развитие скелетных мышц и двигательной функции. Закономерности возрастного развития моторики и техническая подготовка юных лыжников.

*Практическое занятие*

Выделение в процессе возрастного развития периодов, особо чувствительных к определенным тренировочным нагрузкам, когда происходит наибольший естественный прирост конкретного физического качества и обеспечивающего его функционального показателя.

Наиболее благоприятный возраст развития базового качества лыжника-гонщика – выносливости и аэробного энергетического потенциала. Показатели естественного среднегодового прироста МПК у лыжников-гонщиков в период активного биологического развития. Методические приемы построения тренировки лыжников-гонщиков этого возраста.

Специфика овладения техникой передвижения на лыжах с учетом колебательного характера возрастного развития двигательных функций.

*Самостоятельная работа*

Изучить оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Обратит особое внимание на благоприятный возрастной период развития выносливости как приоритетного двигательного качества лыжника-гонщика.

Освоить наиболее чувствительный период развития двигательной функции для эффективного совершенствования технической подготовленности.

**Тема 8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки**

*Лекция*

Значение оптимальной последовательности и продолжительности использования нагрузок различной энергетической направленности по этапам многолетней тренировки. Преобладание на начальных этапах подготовки физической нагрузки в относительно медленных – аэробных режимах. Увеличение удельного веса нагрузок, требующих все более мощных

энергетических источников на этапах спортивного совершенствования и особенно – высшего спортивного мастерства.

### ***Практическое занятие***

Общая схема распределения нагрузки различного биоэнергетического содержания в процессе тренировочного цикла на каждом этапе многолетней подготовки. Последовательный переход от самых медленных биоэнергетических режимов к более скоростным.

Разбор методов тренировки, обеспечивающих последовательность совершенствования различных энергетических возможностей лыжников-гонщиков.

Биологические основы мощности и емкости каждого топливного источника. Последовательное использование сначала емкостной нагрузки, а затем тренировок, стимулирующих мощностную составляющую каждого биоэнергетического режима.

Универсальность выявленных закономерностей развития механизмов биоэнергетического обеспечения соревновательной деятельности в лыжных гонках, отсутствие различий по половой принадлежности занимающихся.

### ***Самостоятельная работа***

Овладеть методикой практической реализации выявленных закономерностей в последовательности развития характерных для лыжников-гонщиков биоэнергетических источников обеспечения двигательной деятельности в процессе многолетней подготовки. Осмыслить целесообразность физических нагрузок анаэробного энергообеспечения только на заключительных этапах подготовки.

## **Тема 8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках**

### ***Лекция***

Степень проявления наследственных факторов и тренирующих воздействий на разных этапах многолетней подготовки. Значение для спорта высших достижений генетического потенциала, природной одаренности, степени соответствия индивидуальной генетической предрасположенности конкретного спортсмена избранному виду спорта. Роль генетического фактора в возможности достижения лыжником-гонщиком спортивных результатов мировой элиты. Генетическая предрасположенность – основа индивидуализации подготовки высококвалифицированного лыжника-гонщика на заключительном этапе многолетней подготовки.

### ***Практическое занятие***

Генетическая предрасположенность и соответствие тренировочных нагрузок морфологическим и функциональным особенностям организма в каждом периоде возрастного развития. Адекватные тренирующие воздействия – основа эффективной реализации природных способностей, раскрытия спортивного таланта в спорте высших достижений. Потребность в труде, жажда систематических, целенаправленных тренировок, требующих максимального проявления усилий, как главные признаки истинного спортивного таланта лыжника-гонщика.

### ***Самостоятельная работа***

Осмыслить значение индивидуальной генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках, актуальность адекватных тренирующих воздействий на раскрытие природных способностей, приоритет трудолюбия как признак истинного спортивного таланта.

### **Тема 8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц**

#### ***Лекция***

Физиологические процессы, обеспечивающие реализацию основного биологического назначения женского организма – способность к деторождению, продолжению рода. Оптимальное состояние организма лыжниц-гонщиц как проявление совершенства его адаптационных возможностей, связанных прежде всего с естественной биологической цикличностью. Спортивные достижения лучших спортсменок мира в различные фазы биологического цикла. Физиологичность биологического цикла как основа реализации двигательно-функциональной одаренности, высокого духовного потенциала, огромной работоспособности лыжниц.

Повышенная утомляемость, нежелание тренироваться, плохое самочувствие, неуравновешенность поведения, раздражительность как признаки обязательного дифференцирования физической нагрузки в период наиболее ответственной фазы биологического цикла – менструальной. Болезненные симптомы, требующие отмены тренировок и соревнований до окончания негативных проявлений.

#### ***Практическое занятие***

Методика коррекции физической нагрузки лыжниц-гонщиц при отклонениях в физиологичности биологического цикла: 1) сокращение или полное исключение скоростно-силовых упражнений с сильным натуживанием и сотрясением тела; 2) снижение общей интенсивности тренировочной нагрузки, исключение скоростной работы; 3) уменьшение общего объема нагрузки; 4) освобождение от тренировки. Предотвращение отрицательного воздействия занятий лыжными гонками на уникальную биологическую функцию женского организма – деторождение – главная задача в работе с лыжницами.

Использование анкетирования для получения первичных сведений о характере течения биологического цикла у юных лыжниц-гонщиц, фиксация в разделе «Самоконтроль» дневника тренировок продолжительности всего биологического цикла и его первой фазы, имеющих при этом отклонений и болезненных симптомов.

### ***Самостоятельная работа***

Овладеть методикой коррекции тренировочной нагрузки лыжниц-гонщиц с учетом степени проявления отклонений в физиологичности биологического цикла, защитить самостоятельно откорректированные планы тренировок.

## **Тема 8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках**

### ***Лекция***

Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки.

Оперативные планы тренировок: на одно занятие, на один тренировочный день, на микроцикл. Типы микроциклов – развивающий, поддерживающий, восстанавливающий. Характерные особенности.

Текущие планы тренировок: на этап, период годового цикла, на тренировочный год, т.е. на мезо- и макроциклы. Восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный мезоциклы. Задачи мезоциклов разных типов.

Перспективное планирование: на этап многолетней подготовки, на весь период многолетней подготовки, на четырехлетний олимпийский цикл.

### ***Практическое занятие***

Типовая структура и содержание тренировочного занятия с учетом решаемых задач. Разбор тренировочных микроциклов разного типа. Структура и содержание разновидностей мезоциклов. Перспективное планирование тренировки для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Разбор вариантов оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах.

Овладение основами разработки примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годовичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить характерные особенности оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки лыжников-гонщиков, методику подготовки документов планирования.

Разработать и защитить самостоятельно разработанные планы на тренировочное занятие, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, период многолетней подготовки или олимпийский цикл.

## **Тема 8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки**

### ***Лекция***

Использование основных, общеподготовительных и специальноподготовительных средств в процессе многолетней подготовки, изменение их соотношения на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Увеличение основных и специально-подготовительных упражнений с ростом спортивной квалификации.

Динамика соотношения равномерного переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки на

разных этапах многолетней подготовки, преобладающие периоды использования круговых и игровых тренировок.

Перераспределение основных, специальноподготовительных, общеподготовительных средств подготовки и методов их выполнения у лыжников-гонщиков с ростом квалификации с целью повышения специфичности их адаптации к соревновательной деятельности, соответствующей более высокому уровню подготовленности.

Обоснование целесообразности приоритетного использования равномерного и переменного методов на ранних этапах многолетней подготовки. Внедрение в подготовку методов, совершенствующих скоростные качества, с вступлением лыжников в этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Динамика использования упражнений, сгруппированных по принципу преимущественного воздействия на развитие отдельных физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), в процессе многолетней подготовки.

### ***Практическое занятие***

Овладение навыками подбора основных, специальноподготовительных и общеподготовительных средств в их оптимальном соотношении с учетом этапа многолетней подготовки.

Специфика практической реализации многочисленных разновидностей равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки, игровых и круговых тренировок на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнить практические задания по распределению тренировочных средств и методов их выполнения в процессе многолетней подготовки, обосновать их примерное процентное соотношение на разных этапах.

## **Тема 8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь**

### ***Лекция***

Содержание физической, технической, тактической, психологической подготовленности лыжников-гонщиков.

Физическая подготовка – наиболее важный, стержневой компонент спортивной тренировки в лыжных гонках. Общая и специальная физическая подготовка, динамика соотношения в процессе многолетней подготовки.

Задачи технической подготовки, вклад в становление спортивного мастерства лыжника-гонщика.

Тактика соревновательной деятельности на спринтерских, коротких, длинных, марафонских и сверхмарафонских дистанциях, в соревнованиях с интервальным и общим стартом, при неблагоприятных погодных условиях.

Особенности психологической подготовки лыжника-гонщика, регулирование психического состояния в экстремальных условиях естественной природной среды, психическая устойчивость к перенесению

характерных для лыжников длительных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Взаимосвязь видов подготовки, вклад физической, технической, тактической и психологической подготовки в спортивные достижения лыжников-гонщиков разной квалификации.

Модельные характеристики уровня физической подготовки, нормативы по общей и специальной подготовке у лыжников разной квалификации в педагогическом тестировании.

Варианты распределения сил, приемы ведения спортивной борьбы с учетом длины дистанции, вида старта, внешних условий проведения соревнований. Тактика обгона, финиша, многотуровых соревнований.

Экономизация двигательной деятельности как объективный показатель технической подготовленности лыжника-гонщика.

Характерные психологические состояния, способы настройки, мобилизации, снятия напряжения.

### ***Практическое занятие***

Физическая подготовка как процесс целенаправленного развития физических качеств и формирования специфичной для лыжников-гонщиков структуры. Содержание разносторонней и целенаправленной общей физической подготовки лыжника-гонщика. Методические приемы реализации специальной физической подготовки.

Зависимость степени реализации уровня физической подготовленности лыжника в соревновательной деятельности от его технического состояния, т.е. уровня овладения способами передвижения на лыжах. Объективная оценка технической подготовленности по экономичности двигательной деятельности.

Тактическая подготовленность лыжника-гонщика как обеспечение рационального использования его физической, технической, психологической подготовленности для достижения цели, поставленной в конкретном соревновании. Содержание тактической подготовленности.

Психологическая подготовка как часть воспитательного процесса. Цель психологической подготовки – формирование и совершенствование нравственных качеств, развитие личности спортсмена путем систематического управления состоянием и поведением спортсмена в процессе тренировочно-соревновательной деятельности, интегрального воздействия семьи, учебного и спортивного коллективов, а также путем самовоспитания.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить содержание физической, технической, тактической, психологической подготовленности лыжников-гонщиков. Вклад видов подготовки в спортивные достижения спортсменов разной квалификации.

Освоить методические приемы совершенствования общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности в лыжных гонках.

## **Тема 8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки**

### ***Лекция***

На всех этапах многолетней подготовки к вершинам спортивного мастерства наиболее важные общепедагогические задачи – это формирование гармонично развитой личности; воспитание у лыжников-гонщиков таких социально значимых нравственных норм, как дисциплинированность, честность, критическое отношение к себе, стремление к самосовершенствованию, патриотизм, гуманизм; соблюдение спортсменом норм нравственности по отношению к себе, тренеру, специалистам, обеспечивающим подготовку. Развитие личности лыжника-гонщика и роль коллектива, в котором он тренируется; система межличностных отношений в этом коллективе, формирование спортивного коллектива единомышленников, устремленных к достижению олимпийских вершин.

Роль личности тренера, его духовного потенциала, общей культуры, степени профессионализма, педагогического такта, требовательности к себе, потребности в самосовершенствовании и пополнении знаний, творческих способностей в формировании нравственных убеждений, нравственных ценностей, норм нравственности. Соответствие требований к ученикам реальным действиям, поступкам тренера.

### ***Практическое занятие***

Мотивация как побуждение, вызывающее активность занимающегося и определяющее ее направленность. Мотивация спортивной деятельности – это особое состояние личности спортсмена, формируемое в результате соотношения им своих потребностей и возможностей достижения максимально высокого на данный момент спортивного результата. Мотивы, преобладающие на начальных этапах многолетней подготовки. Осознанные формы мотивов – убеждения, ценностные ориентации, чувство долга и патриотизма, доминирующие у более квалифицированных лыжников. Формирование мотивационной основы своих учеников. Мотивация, усиленная волевыми качествами и спортивным характером, – важный фактор успеха в занятиях лыжными гонками.

### ***Самостоятельная работа***

Освоить приемы формирования гармонично развитой личности, нравственных убеждений и ценностей, норм нравственности, мотивации, волевых качеств, спортивного характера у лыжников-гонщиков в процессе многолетней подготовки.

## **Тема 8.12. Владение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации**

### ***Лекция***

Программа «Лыжные гонки» для спортивных школ об организационно-методических особенностях учебно-тренировочного этапа многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. Выделение в 5-летнем периоде подготовки двух этапов: начальной спортивной специализации (1 и 2-й годы) обучения, углубленной спортивной специализации (3-5-й годы обучения).

Преимущественная 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.

Эффективность тренировки на этапе начальной спортивной специализации как поиск рационального сочетания занятий по овладению техникой способов передвижения на лыжах с целенаправленной физической подготовкой. Сочетание упражнений из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр со специально-подготовительными средствами. Чрезмерное увеличение объема специальных средств подготовки – это относительно быстрый рост спортивных результатов, отрицательно влияющий на дальнейшее становление спортивного мастерства.

Совпадение этапа углубленной спортивной специализации с периодом активного формирования всех функциональных систем организма, обеспечивающих работоспособность лыжников-гонщиков. Увеличение удельного веса специальной подготовки, совершенствование технико-тактических способностей, овладение умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнований, – основные направления подготовки на этом этапе.

#### ***Практическое занятие***

Показатели тренировочной нагрузки по годам обучения на этапах начальной и углубленной специализации: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка. Нормы соревновательной нагрузки в годичном цикле подготовки.

Допустимые показатели общего объема циклической нагрузки, объема лыжной и лыжероллерной подготовки, объема бега, ходьбы, имитации по годам обучения на учебно-тренировочном этапе.

Овладение навыками планирования нагрузки по периодам годичного цикла тренировки на каждый год обучения на этапах начальной и углубленной специализации и на весь 5-летний период подготовки.

#### ***Самостоятельная работа***

Разработать тренировочные планы для лыжников-гонщиков, занимающихся на этапах начальной и углубленной специализации, используя рекомендуемые показатели тренировочной нагрузки примерной программы «Лыжные гонки» для спортивных школ.

### **Тема 8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками**

#### ***Лекция***

Воздействие внешних природных факторов, в числе которых чаще низкая, а иногда и достаточно высокая температура воздуха, ветер различной силы и направления, повышенная влажность, солнечные воздействия, повышенная сложность рельефа лыжных трасс, резко изменяющееся состояние снежного покрова во время тренировочно-соревновательной деятельности, на организм лыжника-гонщика. Меры предупреждения травм: переохлаждения, обморожения, потертостей, повреждения суставов и связок, ушибов,

переломов, травмирования сетчатки глаз в результате усиливающихся на снегу солнечных воздействий.

### ***Практическое занятие***

Основные причины возникновения травм, меры их предупреждения: регулярная профилактическая работа по закаливанию организма к воздействиям низкой температуры, ветра, влажности; качественная подготовка мест занятий, особенно сложных, закрытых спусков; строгое соблюдение последовательности и постепенности в обучении и тренировке с учетом двигательной-функциональной подготовленности занимающихся; соответствие сложности рельефа лыжных трасс квалификации лыжника-гонщика; своевременная коррекция тренировочной нагрузки в неблагоприятных погодных условиях; качественная подготовка лыжного инвентаря, своевременное устранение неисправностей; соответствие одежды реально сложившимся погодным условиям проведения тренировок и соревнований, использование защитных средств, принятие дополнительных мер предосторожности в сильный снегопад, при плохой видимости в связи с ранним наступлением сумерек из-за ограниченной продолжительности светового дня в зимнее время года, а также в морозную, ветреную, яркую солнечную погоду; оптимальный размер лыжной обуви, регулярное просушивание и выход на очередное занятие только в сухих лыжных ботинках; соблюдение установленных температурных норм проведения тренировок и соревнований.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить наиболее распространенные травмы при занятиях лыжными гонками, основные причины их возникновения. Владеть методикой реализации на практике мероприятий по их предупреждению в течение всего многолетнего процесса подготовки лыжников-гонщиков.

## **Тема 8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков**

### ***Лекция***

Повышение тренированности и активное воздействие на интенсивность восстановительных процессов – необходимые факторы достижения высоких спортивных результатов и своевременного вхождения в спортивную форму к главным стартам. Процесс восстановления – это закономерная реакция организма на утомление после выполненной нагрузки. Связь быстроты восстановления лыжника-гонщика с количественно-качественными показателями тренировочных и соревновательных воздействий. Специфика проявления восстановительных способностей непосредственно в соревновательной деятельности.

Фазовая динамика работоспособности во время восстановления: снижение работоспособности, суперкомпенсация и возвращение к исходному уровню.

Общая характеристика педагогических, физических, гигиенических, медико-биологических и психологических средств восстановления лыжников-гонщиков.

Относительно избирательное и комплексное использование средств восстановления и повышения работоспособности. Реализация индивидуальных восстановительных способностей по ходу соревнований на пересеченных лыжных трассах.

### ***Практическое занятие***

Содержание педагогических средств восстановления и повышения работоспособности, направленных на рациональное построение тренировочного процесса, оптимальное соотношение тренировочных нагрузок различной биоэнергетической направленности, эффективное сочетание нагрузки и отдыха, своевременную коррекцию тренировочной программы с учетом переносимости нагрузки (по функциональным показателям).

Использование физических средств восстановления в виде гидро-, вибро- и термовоздействий, многочисленных разновидностей массажа.

Рациональный образ жизни и режим, отказ от вредных привычек, спокойный и глубокий ночной сон как гигиенические средства достижения высокого уровня работоспособности и восстановления.

Применение медико-биологических средств восстановления. Требования к использованию только разрешенных фармакологических воздействий на организм, их назначение и дозировка только врачом.

Методика психолого-педагогических воздействий словом через убеждение, внушение, создание уверенности в своих силах. Аутогенные, психорегулирующие, идеомоторные тренировки. Аппаратурные средства восстановления успокаивающего и мобилизующего характера: прослушивание музыки, просмотр фильмов, сюжетов и др.

Методика тестирования восстановительных способностей лыжников-гонщиков в лабораторных и полевых условиях.

### ***Самостоятельная работа***

Изучить содержание, овладеть методическими приемами использования педагогических, физических, гигиенических, медико-биологических и психологических средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков. Обратить особое внимание на условия применения фармакологических воздействий на организм, обеспечение их допинговой чистоты.

Подготовить к защите отчеты по тестированию и оценке восстановительных способностей лыжников-гонщиков в лабораторных и полевых условиях.

## **Тема 8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков**

### ***Лекция***

Модельные характеристики – это количественные значения показателей физической, технико-тактической, психологической подготовленности, функциональной производительности, обеспечивающие лыжникам-гонщикам достижение спортивных результатов мирового уровня. Сравнение индивидуальных значений с модельными для оценки степени соответствия двигательной-функциональной подготовленности спортсмена специфичным

требованиям лыжных гонок, их использование для коррекции и оптимальной индивидуализации тренировочного процесса.

Периодическая коррекция модельных характеристик лыжников-гонщиков мирового класса с учетом постоянного роста спортивных результатов, прогресса в спорте и инноваций в методике спортивной подготовки.

#### ***Практическое занятие***

Высокие функциональные возможности – базовый показатель готовности лыжника-гонщика к высшим спортивным достижениям. Разбор модельных характеристик МПК, максимального кислородного долга, максимальных величин накопления лактата, других показателей у высококвалифицированных лыжников-гонщиков.

Реализация физической и функциональной подготовленности лыжников-гонщиков в зависимости от наличия соответствующих психологических свойств личности, в числе которых эмоциональная устойчивость, умение терпеть нередко возникающие во время соревнований неприятные ощущения, самостоятельность, самодисциплина, честолюбие, уверенность, высокая степень мотивации на достижение спортивного успеха.

#### ***Самостоятельная работа***

Изучить известные количественные показатели модельных характеристик лыжников-гонщиков олимпийского класса, обратить особое внимание на психологические свойства личности как важнейший компонент реализации двигательно-функциональной подготовленности в высшие спортивные достижения.

### **Тема 8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам**

#### ***Лекция***

Многогранность и приоритетные направления профессиональной деятельности тренера по лыжным гонкам. Знания и способность к их творческой реализации на практике – решающие факторы мастерства и результативности работы тренера. Сформированность тренера как духовно богатой, нравственно совершенной личности, способность своими убеждениями влиять на мысли, чувства и поведение спортсмена.

Тренер – непосредственный творец тренировочного процесса, творческий интерпретатор всей совокупности научных исследований и передового практического опыта в области лыжного и других родственных ему видов спорта. Специфика работы тренера по лыжным гонкам в естественных природных условиях, особенно в осенне-зимнее время года.

Соотношение научно-методических, нормативных рекомендаций и творчества в деятельности тренера. Интуиция тренера как проявление уровня развития научно-педагогического мышления, его способность действовать нестандартно с учетом индивидуальных качеств личности, сильных сторон подготовленности ученика.

Постоянное самообразование – одна из основных форм повышения квалификации тренера. Индивидуальные и коллективные формы

самообразования. Возможности Интернета в повышении профессионального самообразования не только тренера, но и занимающихся у него спортсменов.

### ***Практическое занятие***

Дополнительные трудности тренерской деятельности в естественных природных условиях. Современный тренер как человек широко образованный, творчески и критически мыслящий, вполне способный на ответственные и взвешенные самостоятельные суждения/действия, владеющий собственной стратегией организации, построения и всестороннего обеспечения тренировочного процесса, активный потребитель разносторонней научной информации, тонкий психолог и менеджер, просчитывающий всевозможные нюансы спортивной карьеры и личной жизни своего талантливого ученика. Потребность тренера в тесном сотрудничестве и взаимодействии со спортсменом, спортивным врачом, массажистом, специалистами по научному и сервисному обеспечению, работниками других сфер обеспечения подготовки – одно из важнейших условий достижения высокой эффективности тренировочного процесса, минимизации ошибок и просчетов.

### ***Самостоятельная работа***

Освоить основные требования к личности тренера, направления его профессионально-педагогической деятельности в процессе формирования нравственно совершенного спортсмена высокого класса.

Разработать программу интеллектуального и профессионального самообразования будущего молодого специалиста.

Овладеть методическими приемами преодоления специфических трудностей, обусловленных работой в естественных природных условиях, особенно в осенне-зимнее время года.

## **РАЗДЕЛ 9. ОСНОВЫ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Тема 9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок**

#### ***Лекция***

Основные направления научно-исследовательской работы в области теории и методики лыжных гонок:

- инновационный подход к совершенствованию методики тренировки лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки;
- специфика соревновательной деятельности лыжников-гонщиков в новых олимпийских дисциплинах;
- техника передвижения на лыжах и методика овладения ею (предпочтение отдают исследованию коньковых ходов);
- современные технологии индивидуального подбора и подготовки лыжного инвентаря;
- исследование эффективности занятий лыжами для оздоровления различных групп населения, современные направления лыжной подготовки инвалидов;

- современные средства восстановления и повышения работоспособности лыжников-гонщиков;
- специфика технико-тактической подготовки лыжников к соревновательной деятельности в новых олимпийских дисциплинах, проводимых в многотуровом режиме и с использованием массового старта;
- особенности психологической подготовленности лыжников-гонщиков к современным соревновательным условиям;
- разработка новых тренажеров, соответствующих специфике функционально-двигательной деятельности в современных лыжных гонках;
- исторические исследования.

#### ***Практическое занятие***

Ознакомление с современными научными инструментами, аппаратурой, приборами, тренажерно-исследовательскими стендами, педагогическими, медико-биологическими, биомеханическими, метеорологическими методами исследования в лыжных гонках.

Использование современной автоматической контрольно-измерительной аппаратуры, оптикоэлектронного оборудования, персональных компьютеров, других технических устройств. Возможности современной компьютерной техники, включая Интернет.

#### ***Самостоятельная работа***

Творчески осмыслить основные направления современных научных исследований в области теории и методики лыжных гонок. Выделить наиболее привлекательные, интересные проблемы, соответствующие избранной теме выпускной квалификационной работы.

### **Тема 9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита**

#### ***Практическое занятие***

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.

Методика выполнения выпускной квалификационной работы, ее соответствие установленным требованиям. Заслушивание и разбор сообщений студентов по разделам выполняемых ими выпускных квалификационных работ, анализ недостатков, пути их устранения.

Основные разделы содержания доклада при апробации и итоговой защите: краткое обоснование актуальности избранной темы, раскрытие задач, методов и организации исследования, сжатая форма изложения основных

результатов, формулировка выводов, изложение рекомендаций по внедрению их в практику.

Требования к выбору иллюстративного материала для апробации и итоговой защиты, соответствие таблиц и рисунков материалу доклада.

### ***Самостоятельная работа***

Выполнить выпускную квалификационную работу в полном соответствии с установленными требованиями. Обсудить с рецензентом выявленные недостатки, исправить принятые автором замечания. Подготовить доклад и иллюстрации к нему для апробации и итоговой защиты.

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт».

### **Вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 1 курса очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) форм обучения (экзамен)**

1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта.
2. Этапы развития олимпийских дисциплин лыжных гонок.
3. Динамика олимпийской программы в соревнованиях мужчин и женщин.
4. Лыжные гонки – наиболее популярный в мире зимний олимпийский вид спорта.
5. Характеристики новых лыжегоночных олимпийских дисциплин.
6. Режим проведения, особенности организации и судейства соревнований в индивидуальном и командном спринтах, в лыжной комбинации – дуатлоне.
7. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков на зимних Олимпийских играх и чемпионатах мира.
8. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках.
9. Общая характеристика явлений природы, воздействующих на структуру снежного покрова.
10. Понятие о коэффициентах трения скольжения и трения сцепления лыж со снегом.
11. Вариативность условий скольжения в различных погодных условиях.
12. Наиболее выраженные разновидности условий скольжения.
13. Зависимость скорости передвижения на лыжах от условий скольжения.
14. Способы тестирования качества скольжения и сцепления лыж со снегом.
15. Основные характеристики рельефа лыжной трассы.
16. Методика расчета показателей, характеризующих рельеф лыжных трасс.
17. Сочетание компонентов рельефа на различных лыжных трассах.
18. Основные двигательные действия лыжника-гонщика.

19. Способы передвижения на лыжах на различном рельефе и при изменении условий скольжения.
20. Классификация способов передвижения на лыжах.
21. Лыжные ходы как основа техники лыжника-гонщика, признаки их классификации.
22. Причины внедрения в физкультурно-спортивную практику коньковых лыжных ходов.
23. Техника подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей.
24. Обоснование разделения соревновательных упражнений лыжника-гонщика по стилю передвижения: классический и свободный.
25. Техническая подготовка лыжника-гонщика в бесснежный период.
26. Важнейшие кинематические характеристики техники.
27. Факторы воздействия на кинематическую структуру движений лыжника-гонщика.
28. Методика измерения и расчета основных кинематических показателей.
29. Динамическая структура двигательной деятельности в лыжных гонках.
30. Причины вариативности основных динамических показателей техники.
31. Особенности кинематических и динамических характеристик в коньковых и классических лыжных ходах.
32. Основы обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.
33. Характерные признаки первого, второго и третьего этапов обучения, их взаимосвязь.
34. Методы и принципы воспитывающего обучения технике передвижения на лыжах.
35. Специфика подготовки мест занятий в естественных природных условиях на различных этапах обучения.
36. Требования к обеспечению безопасности занимающихся.
37. Последовательность начального обучения способам передвижения на лыжах.
38. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
39. Формы организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
40. Методика коррекции содержания занятий на лыжах при неблагоприятных погодных условиях.
41. Структура урока/занятия по лыжной подготовке, характеристика его частей.
42. Конспект урока как форма непосредственной подготовки к его проведению.
43. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам.
44. Классификация международных и всероссийских соревнований.

45. Основные документы планирования и проведения соревнований.
46. Требования к подготовке протоколов старта и результатов соревнований в различных лыжегоночных дисциплинах.
47. Возрастные категории участников соревнований по лыжным гонкам.
48. Определение результатов в соревнованиях с интервальным и общим стартом, в традиционных эстафетах, в индивидуальном и командном спринтах, в многодневных лыжных гонках.
49. Основные этапы совершенствования лыжного инвентаря.
50. Конструктивные характеристики и упругие свойства классических и коньковых лыж.
51. Совершенствование конструкции лыжных креплений.
52. Эволюция деталей лыжной палки.
53. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника.
54. Конструктивные особенности коньковых, классических и универсальных лыжных ботинок.
55. Требования к одежде лыжника при занятиях/соревнованиях в различных природно-климатических условиях.
56. Специфика подготовки (смазки) классических лыж, требования к определению длины колодки.
57. Особенности подготовки коньковых лыж.
58. Методика визуальной и инструментальной оценки качества подготовки лыж.
59. Классификация современных лыжных мазей и парафинов.
60. Приспособления, используемые при подготовке лыж.

**Вопросы и задания для промежуточной аттестации  
студентов 2 курса очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе  
ВПО) форм обучения (экзамен)**

1. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося лыжами.
2. Использование при передвижении на лыжах естественных целебных оздоровительных факторов природной среды.
3. Уникальность территориально-климатических условий нашей страны для повсеместных занятий лыжами как национальным средством оздоровления населения разного возраста и уровня подготовленности, включая инвалидов.
4. Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям на лыжах.
5. Содержание государственных программ по лыжной подготовке школьников младшего, среднего и старшего возрастов.
6. Внеклассная и внешкольная физическая подготовка с использованием лыж.
7. Программный материал по лыжной подготовке для студентов отделений спортивного совершенствования, основного и подготовительного, для военнослужащих.
8. Организация и содержание работы лыжных секций для школьников и студентов.

9. Условия организации и деятельность самодеятельных объединений лыжников-ветеранов.
10. Физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на лыжах.
11. Эффективность использования занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
12. Методика дозирования оздоровительной нагрузки на лыжах с учетом характера заболевания.
13. Государственное, общественное, государственно-общественное руководство лыжной отраслью, их взаимодействие.
14. Федерация лыжных гонок России – ведущая организационная структура управления развитием лыжных гонок как олимпийским видом спорта и национальным средством оздоровления населения.
15. Структура и основные направления деятельности федерации.
16. Взаимодействие национальных органов управления лыжной отраслью с международными.
17. Бюджетные и внебюджетные источники финансового обеспечения всестороннего развития лыжных гонок.
18. Современные лыжные трассы как сложные инженерные сооружения, оборудование трасс техническими средствами срочной информации.
19. Специфика выбора местности под лыжные трассы для различного контингента занимающихся.
20. Классификация лыжных трасс на равнинные, слабопересеченные, пересеченные и сильнопересеченные.
21. Методика тестирования коэффициента скоростности лыжной трассы, коррекция, в случае необходимости, нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в сложных погодных условиях.
22. Экономичность как высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках.
23. Методика тестирования экономичности техники лыжника в лабораторных и естественных природных условиях.
24. Пульсовая стоимость – наиболее доступный для регистрации в полевых условиях и достаточно информативный показатель экономичности движений лыжника.
25. Методика системно-структурного анализа техники передвижения на лыжах.
26. Фазовая структура попеременного двухшажного классического хода.
27. Фазовый состав одновременных классических ходов.
28. Фазовый анализ техники коньковых ходов.
29. Динамика структуры движений в классических и коньковых ходах на подъемах разной крутизны и с изменением условий скольжения.
30. Причины высокой вариативности техники передвижения на лыжах.
31. Принципиальные отличия структуры движений в коньковых и классических лыжных ходах.

32. Характерные особенности техники специальных средств бесснежной подготовки лыжника-гонщика.
33. Значение и вклад технической подготовки в обеспечение спортивных достижений лыжников-гонщиков разной квалификации.
34. Динамика двигательного потенциала и эффективности его использования на разных этапах обучения.
35. Рациональный выбор способа передвижения на лыжах как внешний признак закрепления технического навыка.
36. Методика обучения на этапе закрепления техники способов передвижения на лыжах.
37. Практическая реализация принципов обучения на втором этапе формирования двигательного навыка.
38. Общая характеристика подвижных игр и игровых упражнений на лыжах.
39. Требования к организации, проведению и подведению итогов подвижных игр на лыжах.
40. Динамика численного состава главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам разной категории.
41. Общая характеристика функциональных обязанностей различных судейских бригад.
42. Способы подведения результатов командных и серии кубковых соревнований по лыжным гонкам.
43. Дифференцированный подход к выбору способа подсчета командных результатов в различных соревнованиях.
44. Причины возможных отклонений в длине соревновательных дистанций от принятых в лыжных гонках стандартов.
45. Методика расчета эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях в циклических средствах бесснежной подготовки.
46. Использование принципа эквивалентности при пересчете результатов соревнований на нестандартных по длине дистанциях в передвижении на лыжах с учетом стиля передвижения и принадлежности к полу.
47. Специальные способы оценки результатов соревнований лыжников-ветеранов.
48. Универсальный относительный временной гандикап, принятый в мировой практике соревнований лыжников старшего возраста.
49. Методика подготовки единого для мужчин и женщин протокола результатов соревнований лыжников-ветеранов разного возраста.
50. Выполнение классификационных нормативов постепенно возрастающего уровня – основной мотив и стимул для регулярных занятий и целенаправленного спортивного совершенствования в лыжных гонках.
51. Значение ЕВСК в поиске одаренностей и спортивных талантов в лыжных гонках.
52. Оптимальный возраст лыжников-гонщиков по выполнению разрядных норм и требований ЕВСК, временная продолжительность достижения различных ступеней.

53. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам.

54. Рекомендации по технике безопасности при использовании современных лыжных мазей и парафинов различной консистенции.

55. Факторы, влияющие на выбор лыжных мазей и парафинов.

56. Технология нанесения структуры на скользящую поверхность лыжи, наиболее распространенные формы структур в различных погодных условиях.

57. Виды жеребьевки и методика ее проведения, подготовка стартового протокола соревнований с интервальным стартом.

58. Функциональные обязанности главного судьи, секретаря и начальника трасс при проведении простейших зачётно-нормативных соревнований.

59. Требования к выбору местности для строительства лыжной базы.

60. Оборудование лыжной базы как простейшего спортивного сооружения для лыжников-гонщиков.

**Вопросы и задания для промежуточной аттестации  
студентов 1 курса очной (ускоренное обучение на базе СПО) формы  
обучения (экзамен)**

1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта.

2. Этапы развития олимпийских дисциплин лыжных гонок.

3. Динамика олимпийской программы в соревнованиях мужчин и женщин.

4. Лыжные гонки – наиболее популярный в мире зимний олимпийский вид спорта.

5. Характеристики новых лыжегоночных олимпийских дисциплин.

6. Режим проведения, особенности организации и судейства соревнований в индивидуальном и командном спринтах, в лыжной комбинации – дуатлоне.

7. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков на зимних Олимпийских играх и чемпионатах мира.

8. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках.

9. Общая характеристика явлений природы, воздействующих на структуру снежного покрова.

10. Понятие о коэффициентах трения скольжения и трения сцепления лыж со снегом.

11. Вариативность условий скольжения в различных погодных условиях.

12. Наиболее выраженные разновидности условий скольжения.

13. Зависимость скорости передвижения на лыжах от условий скольжения.

14. Способы тестирования качества скольжения и сцепления лыж со снегом.

15. Основные характеристики рельефа лыжной трассы.

16. Методика расчета показателей, характеризующих рельеф лыжных трасс.

17. Сочетание компонентов рельефа на различных лыжных трассах.

18. Основные двигательные действия лыжника-гонщика.
19. Способы передвижения на лыжах на различном рельефе и при изменении условий скольжения.
20. Классификация способов передвижения на лыжах.
21. Лыжные ходы как основа техники лыжника-гонщика, признаки их классификации.
22. Причины внедрения в физкультурно-спортивную практику коньковых лыжных ходов.
23. Техника подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей.
24. Обоснование разделения соревновательных упражнений лыжника-гонщика по стилю передвижения: классический и свободный.
25. Техническая подготовка лыжника-гонщика в бесснежный период.
26. Важнейшие кинематические характеристики техники.
27. Факторы воздействия на кинематическую структуру движений лыжника-гонщика.
28. Методика измерения и расчета основных кинематических показателей.
29. Динамическая структура двигательной деятельности в лыжных гонках.
30. Причины вариативности основных динамических показателей техники.
31. Особенности кинематических и динамических характеристик в коньковых и классических лыжных ходах.
32. Основы обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.
33. Характерные признаки первого, второго и третьего этапов обучения, их взаимосвязь.
34. Методы и принципы воспитывающего обучения технике передвижения на лыжах.
35. Специфика подготовки мест занятий в естественных природных условиях на различных этапах обучения.
36. Требования к обеспечению безопасности занимающихся.
37. Последовательность начального обучения способам передвижения на лыжах.
38. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
39. Формы организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
40. Методика коррекции содержания занятий на лыжах при неблагоприятных погодных условиях.
41. Структура урока/занятия по лыжной подготовке, характеристика его частей.
42. Конспект урока как форма непосредственной подготовки к его проведению.
43. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам.

44. Классификация международных и всероссийских соревнований.
45. Основные документы планирования и проведения соревнований.
46. Требования к подготовке протоколов старта и результатов соревнований в различных лыжегоночных дисциплинах.
47. Возрастные категории участников соревнований по лыжным гонкам.
48. Определение результатов в соревнованиях с интервальным и общим стартом, в традиционных эстафетах, в индивидуальном и командном спринтах, в многодневных лыжных гонках.
49. Основные этапы совершенствования лыжного инвентаря.
50. Конструктивные характеристики и упругие свойства классических и коньковых лыж.
51. Совершенствование конструкции лыжных креплений.
52. Эволюция деталей лыжной палки.
53. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника.
54. Конструктивные особенности коньковых, классических и универсальных лыжных ботинок.
55. Требования к одежде лыжника при занятиях/соревнованиях в различных природно-климатических условиях.
56. Специфика подготовки (смазки) классических лыж, требования к определению длины колодки.
57. Особенности подготовки коньковых лыж.
58. Методика визуальной и инструментальной оценки качества подготовки лыж.
59. Классификация современных лыжных мазей и парафинов.
60. Приспособления, используемые при подготовке лыж.
61. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося лыжами.
62. Использование при передвижении на лыжах естественных целебных оздоровительных факторов природной среды.
63. Уникальность территориально-климатических условий нашей страны для повсеместных занятий лыжами как национальным средством оздоровления населения разного возраста и уровня подготовленности, включая инвалидов.
64. Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям на лыжах.
65. Содержание государственных программ по лыжной подготовке школьников младшего, среднего и старшего возрастов.
66. Внеклассная и внешкольная физическая подготовка с использованием лыж.
67. Программный материал по лыжной подготовке для студентов отделений спортивного совершенствования, основного и подготовительного, для военнослужащих.
68. Организация и содержание работы лыжных секций для школьников и студентов.
69. Условия организации и деятельность самодеятельных объединений лыжников-ветеранов.

70. Физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на лыжах.
71. Эффективность использования занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
72. Методика дозирования оздоровительной нагрузки на лыжах с учетом характера заболевания.
73. Государственное, общественное, государственно-общественное руководство лыжной отраслью, их взаимодействие.
74. Федерация лыжных гонок России – ведущая организационная структура управления развитием лыжных гонок как олимпийским видом спорта и национальным средством оздоровления населения.
75. Структура и основные направления деятельности федерации.
76. Взаимодействие национальных органов управления лыжной отраслью с международными.
77. Бюджетные и внебюджетные источники финансового обеспечения всестороннего развития лыжных гонок.
78. Современные лыжные трассы как сложные инженерные сооружения, оборудование трасс техническими средствами срочной информации.
79. Специфика выбора местности под лыжные трассы для различного контингента занимающихся.
80. Классификация лыжных трасс на равнинные, слабопересеченные, пересеченные и сильнопересеченные.
81. Методика тестирования коэффициента скоростности лыжной трассы, коррекция, в случае необходимости, нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в сложных погодных условиях.
82. Экономичность как высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках.
83. Методика тестирования экономичности техники лыжника в лабораторных и естественных природных условиях.
84. Пульсовая стоимость – наиболее доступный для регистрации в полевых условиях и достаточно информативный показатель экономичности движений лыжника.
85. Методика системно-структурного анализа техники передвижения на лыжах.
86. Фазовая структура попеременного двухшажного классического хода.
87. Фазовый состав одновременных классических ходов.
88. Фазовый анализ техники коньковых ходов.
89. Динамика структуры движений в классических и коньковых ходах на подъемах разной крутизны и с изменением условий скольжения.
90. Причины высокой вариативности техники передвижения на лыжах.
91. Принципиальные отличия структуры движений в коньковых и классических лыжных ходах.
92. Характерные особенности техники специальных средств бесснежной подготовки лыжника-гонщика.

93. Значение и вклад технической подготовки в обеспечение спортивных достижений лыжников-гонщиков разной квалификации.
94. Динамика двигательного потенциала и эффективности его использования на разных этапах обучения.
95. Рациональный выбор способа передвижения на лыжах как внешний признак закрепления технического навыка.
96. Методика обучения на этапе закрепления техники способов передвижения на лыжах.
97. Практическая реализация принципов обучения на втором этапе формирования двигательного навыка.
98. Общая характеристика подвижных игр и игровых упражнений на лыжах.
99. Требования к организации, проведению и подведению итогов подвижных игр на лыжах.
100. Динамика численного состава главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам разной категории.
101. Общая характеристика функциональных обязанностей различных судейских бригад.
102. Способы подведения результатов командных и серии кубковых соревнований по лыжным гонкам.
103. Дифференцированный подход к выбору способа подсчета командных результатов в различных соревнованиях.
104. Причины возможных отклонений в длине соревновательных дистанций от принятых в лыжных гонках стандартов.
105. Методика расчета эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях в циклических средствах бесснежной подготовки.
106. Использование принципа эквивалентности при пересчете результатов соревнований на нестандартных по длине дистанциях в передвижении на лыжах с учетом стиля передвижения и принадлежности к полу.
107. Специальные способы оценки результатов соревнований лыжников-ветеранов.
108. Универсальный относительный временной гандикап, принятый в мировой практике соревнований лыжников старшего возраста.
109. Методика подготовки единого для мужчин и женщин протокола результатов соревнований лыжников-ветеранов разного возраста.
110. Выполнение классификационных нормативов постепенно возрастающего уровня – основной мотив и стимул для регулярных занятий и целенаправленного спортивного совершенствования в лыжных гонках.
111. Значение ЕВСК в поиске одаренностей и спортивных талантов в лыжных гонках.
112. Оптимальный возраст лыжников-гонщиков по выполнению разрядных норм и требований ЕВСК, временная продолжительность достижения различных ступеней.

113. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам.

114. Рекомендации по технике безопасности при использовании современных лыжных мазей и парафинов различной консистенции.

115. Факторы, влияющие на выбор лыжных мазей и парафинов.

116. Технология нанесения структуры на скользящую поверхность лыжи, наиболее распространенные формы структур в различных погодных условиях.

117. Виды жеребьевки и методика ее проведения, подготовка стартового протокола соревнований с интервальным стартом.

118. Функциональные обязанности главного судьи, секретаря и начальника трасс при проведении простейших зачётно-нормативных соревнований.

119. Требования к выбору местности для строительства лыжной базы.

120. Оборудование лыжной базы как простейшего спортивного сооружения для лыжников-гонщиков.

**Вопросы и задания для промежуточной аттестации  
студентов 2 курса очной (ускоренное обучение на базе СПО) и 3 курса  
очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО)  
форм обучения (экзамен)**

1. Критерии технического мастерства: кинематические, динамические, функциональные.

2. Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом лыжника-гонщика и эффективностью его использования.

3. Степень соответствия фазовой структуры в специально-подготовительных средствах с передвижением на лыжах.

4. Оптимальное сочетание длины и частоты шагов как составляющих скорости передвижения на лыжах.

5. Зависимость коэффициента трения скольжения лыж от скорости передвижения в различных погодных условиях.

6. Современная методика тестирования качества скольжения лыж на соревновательной скорости.

7. Основные закономерности построения и развертывания спортивно-тренировочного процесса.

8. Спортивная тренировка как педагогический процесс.

9. Биологическая сущность тренировки.

10. Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.

11. Формирование спортсмена как личности и повышение его работоспособности – основные критерии эффективности спортивной тренировки.

12. Биологические закономерности становления, развития и сохранения спортивного мастерства.

13. Признаки классификации упражнений, используемых в подготовке лыжников-гонщиков.

14. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений лыжника-гонщика.
15. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.
16. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.
17. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.
18. Характеристика двигательно-функциональной деятельности лыжника-гонщика в переменной тренировке.
19. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.
20. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.
21. Содержание и организация игровых и круговых тренировок.
22. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.
23. «Внутренняя» физическая нагрузка как проявление функциональных изменений в организме лыжника-гонщика.
24. Признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности и величине.
25. Характерные для лыжных гонок сложности в оценке интенсивности физической нагрузки по скорости.
26. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.
27. Признаки восстанавливающих, поддерживающих, развивающих физических нагрузок в лыжных гонках.
28. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.
29. Характер и глубина изменений в организме как проявление тренировочного эффекта нагрузки.
30. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.
31. Факторы и условия, определяющие срочный тренировочный эффект одного занятия.
32. Состояние организма после нескольких занятий как проявление отставленного тренировочного эффекта.
33. Кумулятивный тренировочный эффект – это реакция организма на относительно законченный блок тренировочных занятий.
34. Виды контроля за состоянием лыжника-гонщика.
35. Оперативный контроль как проявление срочного тренировочного эффекта.
36. Задачи текущего контроля за состоянием лыжника-гонщика.
37. Этапный контроль за процессами долговременной адаптации организма.
38. Педагогические методы контроля.

39. Медико-биологические методы контроля за функциональным состоянием организма, уровнем физической работоспособности и состоянием здоровья лыжника-гонщика.

40. Психологические методы контроля за формированием личности спортсмена.

41. Лабораторные методы контроля за подготовленностью лыжника-гонщика.

42. Назначение и содержание спортивного дневника у лыжников-гонщиков разной квалификации.

43. Методика анализа материалов спортивного дневника.

44. Использование данных учета и контроля выполненной тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов в планировании дальнейшей подготовки.

45. Реализация материалов самоконтроля как проявление срочного тренировочного эффекта и оперативного контроля за состоянием лыжника-гонщика.

46. Анализ регистрируемых в дневнике погодных условий и варианта смазки лыж – основа овладения искусством качественной подготовки лыж для всего многообразия внешних условий.

47. Сезонность как главная специфика лыжных гонок.

48. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках.

49. Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов у лыжников-гонщиков разной квалификации.

50. Задачи, средства и методы общеподготовительного и специально-подготовительного этапов подготовительного периода тренировки.

51. Задачи, средства и методы соревновательного периода тренировки.

52. Характеристика переходного периода тренировки лыжников-гонщиков.

53. Основные задачи и направления работы с начинающими лыжниками-гонщиками.

54. Примерные показатели физической нагрузки в годичном цикле подготовки для начинающих лыжников-гонщиков.

55. Планирование тренировки начинающего лыжника-гонщика.

56. Отличительные признаки фундаментальной и прикладной науки.

57. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках.

58. Основные направления научных исследований в лыжных гонках.

59. Последовательность выполнения научно-исследовательских работ.

60. Педагогические, биомеханические, биохимические, физиологические, психологические, математические методы исследования в лыжных гонках.

**Темы курсовых работ  
студентов 2 курса очной формы (ускоренное обучение на базе СПО),  
3 курса очной формы обучения и заочной формы (ускоренное обучение на  
базе ВПО), 4 курса заочной формы обучения**

1. Зарождение и развитие лыжных гонок в России.
2. Этапы развития лыжных гонок как олимпийского вида спорта.
3. Сравнительный анализ высших спортивных достижений лыжников-гонщиков разных стран.
4. Лыжные гонки – эффективное средство оздоровления человека.
5. Инновационные направления методики лыжной подготовки детей, подростков и молодежи.
6. Эффективность использования занятий лыжами для оздоровления взрослого населения.
7. Лыжная подготовка в реабилитации и социальной адаптации инвалидов по слуху и зрению.
8. Методика дозирования оздоровительной нагрузки в передвижении на лыжах с учетом характера заболевания опорно-двигательного аппарата.
9. Коррекция оздоровительной работы лыжной направленности в зависимости от уровня отставания в умственном развитии.
10. Системно-структурный анализ способов передвижения на лыжах как основа достижения технического мастерства.
11. Кинематическая структура движений в коньковых лыжных ходах.
12. Перспективы совершенствования технического мастерства в свободном стиле передвижения.
13. Кинематические характеристики современной техники классических лыжных ходов.
14. Динамические параметры способов передвижения на лыжах.
15. Экономичность двигательной деятельности как основа технического мастерства лыжника-гонщика.
16. Вариативность двигательной деятельности лыжника-гонщика в различных условиях скольжения.
17. Динамика кинематических и динамических показателей техники на пересеченном рельефе.
18. Современные методические приемы обучения технике передвижения на лыжах.
19. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период подготовки.
20. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке лыжников.
21. Специфика реализации закономерностей построения спортивной тренировки в лыжных гонках.
22. Взаимосвязь педагогических и биологических основ тренировки лыжника-гонщика.
23. Функционально-двигательное обоснование классификации упражнений, используемых в подготовке лыжника-гонщика.

24. Проблемы нормирования тренировочной нагрузки в лыжных гонках.
25. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках.
26. Экономичность как критерий технического мастерства лыжников-гонщиков.
27. Современные технологии подбора и подготовки лыж с учетом индивидуальных особенностей в технике выполнения способов передвижения на лыжах.
28. Эффективность использования лыжных туннелей с искусственным снегом в бесснежный период подготовки лыжников-гонщиков.
29. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.
30. Инновационные направления совершенствования методики тренировки лыжников-гонщиков на разных этапах многолетней подготовки.
31. Построение многолетней тренировки лыжников-гонщиков на основе биологических закономерностей возрастного развития.
32. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств лыжника-гонщика.
33. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы достижения высшего спортивного мастерства в лыжных гонках.
34. Значение адекватных тренирующих воздействий для эффективной реализации природных способностей лыжников-гонщиков.
35. Совершенствование способов оценки спортивной одаренности и перспективности юных лыжников-гонщиков в процессе многолетней подготовки.
36. Учет характера протекания биологического цикла в подготовке лыжниц-гонщиц.
37. Эффективные направления коррекции тренировочной нагрузки лыжниц-гонщиц при различных отклонениях в физиологичности биологического цикла.
38. Динамика функционально-двигательной подготовленности лыжников-гонщиков в зависимости от биологического возраста.
39. Влияние индивидуальной вариативности темпов биологического созревания на спортивные достижения лыжников-гонщиков.
40. Совершенствование технической подготовленности юных лыжников-гонщиков с учетом естественного возрастного развития двигательной функции.
41. Индивидуализация подготовки квалифицированного лыжника-гонщика как основа реализации его генетического потенциала.
42. Генетическая обусловленность достижения высшего спортивного мастерства в лыжных гонках.
43. Соотношение развивающих, поддерживающих, восстанавливающих микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков разной квалификации.
44. Динамика средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

45. Особенности реализации технико-тактической подготовленности лыжников-гонщиков в новых олимпийских дисциплинах.
46. Специфика технико-тактической деятельности лыжников-гонщиков в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.
47. Дифференцированный подход к обеспечению психологической подготовленности лыжников-гонщиков к различным соревновательным дисциплинам.
48. Повышение психологической устойчивости лыжников-гонщиков к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности.
49. Методические приемы формирования гармонично развитой личности лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки.
50. Эффективные методики профилактики травм у лыжников-гонщиков.
51. Способы ранжирования квалифицированных лыжников-гонщиков.
52. Исторический анализ общей динамики спортивных результатов в лыжных гонках.
53. Тенденции роста спортивных результатов и перспективы совершенствования квалификационных нормативов в лыжных гонках.
54. Инновационные направления повышения соревновательной активности лыжников-ветеранов.
55. Характерные особенности соревновательной деятельности лыжников-участников Паралимпийских игр.
56. Пути совершенствования методики тренировки в лыжных гонках инвалидов различных категорий.
57. Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке лыжников-гонщиков.
58. Специфика биоэнергетического обеспечения соревновательной деятельности на пересеченных лыжных трассах.
59. Динамика метаболических процессов лыжников-гонщиков в зависимости от длины соревновательной дистанции.
60. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней подготовки.
61. Модельные характеристики функциональных возможностей лыжников-гонщиков различной квалификации.
62. Анализ возраста лыжников-гонщиков – участников чемпионатов мира и Олимпийских зимних игр.
63. Мотивационная привлекательность биатлона для детей 9-10 лет.
64. Индивидуализация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков.
65. Современные требования к подготовке лыж.

**Вопросы и задания для промежуточной аттестации  
студентов 3 курса очной (ускоренное обучение на базе СПО) и 4 курса  
очной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО)  
форм обучения (экзамен)**

1. Современные инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков.
2. Динамика экономичности двигательной деятельности лыжников-гонщиков разной квалификации.
3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в лыжных гонках.
4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований лыжников-гонщиков.
5. Примерный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам 2-й категории.
6. Специфика организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам, деятельность различных служб.
7. Финансовое обеспечение соревнований по лыжным гонкам, основные статьи расходов.
8. Особенности новых моделей снаряжения лыжника-гонщика.
9. Лыжные и лежероллерные трассы – основные спортивные сооружения в лыжных гонках.
10. Требования к оборудованию лыжного стадиона.
11. Архитектурно-строительные особенности лыжного центра/комплекса.
12. Оборудование лыжных туннелей с искусственным снегом и котлованов для консервирования естественного снега.
13. Система многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков в спортивных школах.
14. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
15. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.
16. Динамика наполняемости учебных групп и объема учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки лыжников-гонщиков в спортивных школах.
17. Этапы многолетней подготовки, возраст занимающихся на каждом из них.
18. Содержание примерной программы «Лыжные гонки» для спортивных школ.
19. Преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.
20. Содержание теоретических занятий, требования по инструкторской практике для лыжников-гонщиков, занимающихся в спортивных школах.

21. Критерии оценки деятельности спортивных школ на разных этапах многолетней подготовки лыжников-гонщиков.
22. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней тренировки лыжников-гонщиков.
23. Достижение биологической зрелости с вступлением лыжников-гонщиков на заключительный этап подготовки – высшего спортивного мастерства.
24. Возрастная динамика работоспособности внутренних органов, развития двигательных качеств, формирования мышечной массы лыжников-гонщиков.
25. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы дальнейшего совершенствования метаболических процессов у лыжников-гонщиков.
26. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников-гонщиков.
27. Фазы биологического развития в процессе многолетних занятий лыжными гонками.
28. Индивидуальная вариативность темпов биологического созревания лыжников-гонщиков.
29. Влияние биологического возраста на функционально-структурные изменения в организме, динамику показателей физического развития лыжников-гонщиков.
30. Характерные признаки проявления степени биологической зрелости лыжников-гонщиков.
31. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств.
32. Вариативность возрастного развития двигательной функции как основа овладения техникой передвижения на лыжах в процессе многолетней подготовки.
33. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках.
34. Реализация генетического потенциала лыжников-гонщиков на основе индивидуализации подготовки.
35. Фазовая структура естественного биологического цикла организма лыжниц-гонщиц.
36. Учет характера протекания биологического цикла в подготовке лыжниц-гонщиц.
37. Методика коррекции тренировочной нагрузки лыжниц-гонщиц при отклонениях в физиологичности биологического цикла.
38. Использование анкетирования и дневника тренировок для получения первичных сведений о характере течения биологического цикла у лыжниц-гонщиц.
39. Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в лыжных гонках.

40. Характерные особенности развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков.
41. Разновидности текущего планирования тренировки в лыжных гонках.
42. Восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке лыжников-гонщиков.
43. Варианты перспективного планирования тренировки в лыжных гонках.
44. Динамика соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.
45. Специфика практической реализации многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
46. Общая и специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков разной квалификации.
47. Задачи технической подготовки, ее вклад в становление спортивного мастерства лыжника-гонщика.
48. Тактика соревновательной деятельности лыжников-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.
49. Специфика реализации тактической подготовленности в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.
50. Тактика распределения сил в различных соревнованиях с общего старта (масс-старт).
51. Психологическая подготовка лыжника-гонщика как воспитательный процесс.
52. Характерные психологические состояния лыжника-гонщика, способы настройки, мобилизации, снятия напряжения.
53. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической видов подготовленности лыжников-гонщиков.
54. Методические приемы обеспечения различных видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.
55. Воспитательная работа на разных этапах многолетней подготовки.
56. Значение личности тренера в формировании нравственности лыжника-гонщика.
57. Приемы формирования гармонично развитой личности лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки.
58. Преимущественная направленность тренировок, преобладающие физические нагрузки у лыжников-гонщиков на этапах начальной и углубленной специализации.
59. Основные причины возникновения травм в лыжных гонках, меры их предупреждения.
60. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжного спорта.

## **Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 4 курса заочной формы обучения (экзамен)**

1. Современные инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков.
2. Динамика экономичности двигательной деятельности лыжников-гонщиков разной квалификации.
3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в лыжных гонках.
4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований лыжников-гонщиков.
5. Примерный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам 2-й категории.
6. Специфика организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам, деятельность различных служб.
7. Финансовое обеспечение соревнований по лыжным гонкам, основные статьи расходов.
8. Особенности новых моделей снаряжения лыжника-гонщика.
9. Лыжные и лежероллерные трассы – основные спортивные сооружения в лыжных гонках.
10. Требования к оборудованию лыжного стадиона.
11. Архитектурно-строительные особенности лыжного центра/комплекса.
12. Оборудование лыжных туннелей с искусственным снегом и котлованов для консервирования естественного снега.
13. Система многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков в спортивных школах.
14. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
15. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.
16. Динамика наполняемости учебных групп и объема учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки лыжников-гонщиков в спортивных школах.
17. Этапы многолетней подготовки, возраст занимающихся на каждом из них.
18. Содержание примерной программы «Лыжные гонки» для спортивных школ.
19. Преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.
20. Содержание теоретических занятий, требования по инструкторской практике для лыжников-гонщиков, занимающихся в спортивных школах.
21. Критерии оценки деятельности спортивных школ на разных этапах многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

22. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней тренировки лыжников-гонщиков.

23. Достижение биологической зрелости с вступлением лыжников-гонщиков на заключительный этап подготовки – высшего спортивного мастерства.

24. Возрастная динамика работоспособности внутренних органов, развития двигательных качеств, формирования мышечной массы лыжников-гонщиков.

25. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы дальнейшего совершенствования метаболических процессов у лыжников-гонщиков.

26. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников-гонщиков.

27. Фазы биологического развития в процессе многолетних занятий лыжными гонками.

28. Индивидуальная вариативность темпов биологического созревания лыжников-гонщиков.

29. Влияние биологического возраста на функционально-структурные изменения в организме, динамику показателей физического развития лыжников-гонщиков.

30. Характерные признаки проявления степени биологической зрелости лыжников-гонщиков.

31. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств.

32. Вариативность возрастного развития двигательной функции как основа овладения техникой передвижения на лыжах в процессе многолетней подготовки.

33. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках.

34. Реализация генетического потенциала лыжников-гонщиков на основе индивидуализации подготовки.

35. Фазовая структура естественного биологического цикла организма лыжниц-гонщиц.

36. Учет характера протекания биологического цикла в подготовке лыжниц-гонщиц.

37. Методика коррекции тренировочной нагрузки лыжниц-гонщиц при отклонениях в физиологичности биологического цикла.

38. Использование анкетирования и дневника тренировок для получения первичных сведений о характере течения биологического цикла у лыжниц-гонщиц.

## **Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 5 курса заочной формы обучения (экзамен)**

1. Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в лыжных гонках.
2. Характерные особенности развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков.
3. Разновидности текущего планирования тренировки в лыжных гонках.
4. Восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке лыжников-гонщиков.
5. Варианты перспективного планирования тренировки в лыжных гонках.
6. Динамика соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.
7. Специфика практической реализации многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
8. Общая и специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков разной квалификации.
9. Задачи технической подготовки, ее вклад в становление спортивного мастерства лыжника-гонщика.
10. Тактика соревновательной деятельности лыжников-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.
11. Специфика реализации тактической подготовленности в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.
12. Тактика распределения сил в различных соревнованиях с общего старта (масс-старт).
13. Психологическая подготовка лыжника-гонщика как воспитательный процесс.
14. Характерные психологические состояния лыжника-гонщика, способы настройки, мобилизации, снятия напряжения.
15. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической видов подготовленности лыжников-гонщиков.
16. Методические приемы обеспечения различных видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.
17. Воспитательная работа на разных этапах многолетней подготовки.
18. Значение личности тренера в формировании нравственности лыжника-гонщика.
19. Приемы формирования гармонично развитой личности лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки.
20. Преимущественная направленность тренировок, преобладающие физические нагрузки у лыжников-гонщиков на этапах начальной и углубленной специализации.
21. Основные причины возникновения травм в лыжных гонках, меры их предупреждения.
22. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжного спорта.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:**

**а) основная литература:**

1. Баталов, А. Г. Лабораторный практикум дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки» : учебно-методическое пособие / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина, В. Г. Сенатская. – М. : РГУФКСМиТ, 2017. – 228 с.
2. Грушин, А. А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений : учебное пособие : рек. УМО / А. А. Грушин, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2014. – 106 с.
3. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.
4. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в беснежный период : учебное пособие : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Антонова, О. Н. Лыжная подготовка : Методика преподавания : учебное пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М. : Academia, 1999. – 208 с.
2. Баталов, А. Г. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках / А. Г. Баталов, К. Н. Спиридонов, Н. А. Храмов, А. В. Кубеев. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 503 с.
3. Вяльбе, Е. В. Правила соревнований по лыжным гонкам / Е. В. Вяльбе, И. В. Беломестнов, В. А. Григорьева, Л. В. Голубкова, Г. Г. Кадыков. – М. : ФЛГР, 2014. – 114 с.
4. Гилязов, Р. Г. История возникновения и использования лыжных мазей (обзор) : методическое пособие / Р. Г. Гилязов, М. И Шикунов. – М. : Физическая культура, 2009. – 82 с.
5. Гилязов, Р. Г. Специализированные лыжные спортивные сооружения : учебно-методическое пособие / Р. Г. Гилязов, М. И Шикунов. – М. : ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 88 с.
6. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
7. Раменская, Т. И. Контрольные вопросы и задания по технической подготовке лыжника-гонщика и определению спортивных результатов в лыжных гонках : методические разработки для преподавателей, студентов, аспирантов, слушателей ВШТ, ФПК Акад. / Т. И. Раменская. – М. : РГАФК, 1996. – 63 с.
8. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника / Т. И. Раменская. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
9. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника-гонщика / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 227 с.

10. Раменская, Т. И. Юный лыжник : учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2004. – 203 с.

11. Раменская, Т. И. Гордись, великая Россия! (К 110-летию российского лыжного спорта) / Т. И. Раменская. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.

12. Раменская, Т. И. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках : учебное пособие / Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2010. – 149 с.

13. Раменская, Т. И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения : учебное пособие / Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2011. – 150 с.

14. Храмов, Н. А. Соревновательная деятельность высококвалифицированных лыжников-гонщиков : методические рекомендации / Н. А. Храмов, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2009. – 68 с.

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

1. <http://www.fis-ski.com>.
2. <http://www.flgr.ru>.

**г) перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

*– программное обеспечение дисциплины:*

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.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

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

3. Научная аппаратура:

- электронный комплекс для регистрации старта, финиша и подсчета результатов в лыжных гонках «Зимний стадион 2000»;
- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR;
- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi;
- дыхательный тренажер «PowerBreathe» СПОРТ;
- индивидуальный комплект оборудования для измерения скорости и коэффициента трения скольжения/качения;
- многофункциональный секундомер;
- измерительный прибор-флекстестер;
- цифровая видеокамера.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) форм обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2015 г. по 21 июня 2016 г., 1-2 семестры.

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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	В течение семестра	10
2	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 1.2, 1.3, 1.4. раздела 1.	2 неделя	2,5/ПК-8 знать
4	<b>Тема 1.2. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Анализ олимпийской программы в лыжных гонках среди мужчин и женщин на I-XXII Играх (1924-2014 гг.) с выделением этапов развития лыжных гонок»	2 неделя	2,5/ПК-8 уметь
5	<b>Тема 1.3. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Регламент проведения лыжного спринта и специфика соревновательной деятельности в этой дисциплине»	2 неделя	2,5/ПК-8 уметь
6	<b>Тема 1.4. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Анализ достижений лыжников-гонщиков СССР/России – олимпийских чемпионов 1956-2014 гг.»	2 неделя	2,5/ПК-8 уметь
7	<b>Тема 1.4. Контрольная работа</b> «Подведение итогов Олимпийских игр и чемпионатов мира, с анализом результатов выступлений сильнейших лыжников мира»	2 неделя	2,5/ПК-8 уметь
8	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		
9	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС	3 неделя	2,5/ПК-26 знать

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

	<b>по темам: 2.1, 2.2, 2.3. раздела 2.</b>		
10	<b>Тема 2.2. Лабораторная работа № 1</b> «Расчёт коэффициента трения скольжения лыж на равнине»	4 неделя	2,5/ПК-26 <i>уметь</i>
11	<b>Тема 2.2. Лабораторная работа № 2</b> «Расчёт коэффициента трения качения лыжероллеров на равнинном рельефе»	5 неделя	2,5/ПК-26 <i>уметь</i>
12	<b>Тема 2.2. Лабораторная работа № 3</b> «Коррекция тренировочной нагрузки и спортивного результата на лыжероллерах с учётом коэффициента трения качения»	5 неделя	
13	<b>Тема 2.2. Контрольная работа</b> «Коррекция спортивного результата на лыжероллерах с учётом коэффициента трения качения»	6 неделя	2,5/ПК-26 <i>уметь</i>
14	<b>Тема 2.3. Контрольная работа</b> «Характеристика рельефа соревновательных лыжных трасс на международных соревнованиях»	8 недели	2,5/ПК-26 <i>уметь</i>
15	<b>Тема 2.3. Лабораторная работа № 7</b> «Характеристика рельефа лыжных трасс по графику профиля»	8 недели	2,5/ПК-26 <i>владеть</i>
16	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		
17	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 3.1, 3.2, 3.3. раздела 3.</b>	9 неделя	2,5/ПК-14 <i>знать</i>
18	<b>Тема 3.2. Контрольная работа</b> «Кинематические показатели техники лыжника»	10 неделя	2,5/ПК-14 <i>уметь</i>
19	<b>Тема 3.1.-3.2. Тесты действий</b> «Демонстрация техники классических лыжных ходов в движении на лыжах»	12 неделя	2,5/ПК-14 <i>владеть</i>
20	<b>Тема 3.1.-3.2. Тесты действий</b> «Демонстрация техники коньковых лыжных ходов в движении на лыжах»	12 неделя	
21	<b>Тема 3.2. Лабораторная работа № 9</b> «Анализ кинематических характеристик техники лыжника»	15 неделя	2,5/ПК-14 <i>владеть</i>
22	<b>Тема 3.2. Лабораторная работа № 11</b> «Расчёт коэффициента технической подготовленности»	15 неделя	2,5/ПК-14 <i>владеть</i>
23	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
24	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 4.1, 4.2, 4.3. раздела 4.</b>	20 неделя	2,5/ОПК-3 <i>знать</i>
25	<b>Темы: 4.1, 4.2, 4.3. Контрольная работа</b> «План-конспект тренировочного занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах»	30 неделя	2,5/ОПК-3 <i>уметь</i>
26	<b>Темы: 4.1, 4.2, 4.3. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Проведение тренировочного занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах»	34 неделя	2,5/ОПК-3 <i>владеть</i>
27	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
28	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 5.1, 5.2, 5.3, 5.4. раздела 5.</b>	35 неделя	2,5/ОПК-8 <i>знать</i>
29	<b>Тема 5.2. Контрольная работа.</b> Разработка «Календарного плана», «Положения о соревновании», «Программы соревнования»	36 неделя	2,5/ОПК-8 <i>уметь</i>
30	<b>Тема 5.2. Контрольная работа.</b> Оформление заявок, карточек участников соревнований, протоколов старта и результатов соревнований с интервальным и общим	37 неделя	2,5/ОПК-8 <i>уметь</i>

	стартом, в скиатлоне, эстафете, в различных турах индивидуального и командного спринтов, многодневных лыжных гонках		
31	<b>Тема 5.4. Контрольная работа</b> «Определение спортивных результатов в командном спринте»	38 неделя	2,5/ <b>ОПК-8</b> <i>уметь</i>
32	<b>Тема 5.4. Контрольная работа</b> «Определение спортивных результатов в индивидуальном спринте»	39 неделя	2,5/ <b>ОПК-8</b> <i>уметь</i>
33	<b>Тема 5.4. Контрольная работа</b> «Определение спортивных результатов в гонке преследования с перерывом»	39 неделя	2,5/ <b>ОПК-8</b> <i>уметь</i>
34	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
35	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 6.1, 6.2, 6.3. раздела 6.</b>	40 неделя	2,5/ <b>ПК-26</b> <i>знать</i>
36	<b>Тема 6.1. Контрольная работа</b> «Выбор лыжного инвентаря с учётом роста лыжника и стиля передвижения»	41 неделя	2,5/ <b>ПК-26</b> <i>уметь</i>
37	<b>Тема 6.3. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Выполнение задания по подготовке лыж»	42 неделя	2,5/ <b>ПК-26</b> <i>владеть</i>
38	Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
39	<b>Экзамен</b>	43-45 недели	<b>20</b>
40	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Тема 1.2.</b> Защита отчёта по анализу олимпийской программы в лыжных гонках среди мужчин и женщин на 1-51 чемпионатах мира (1924-2015 гг.) с выделением этапов развития лыжных гонок	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 1 курса, 5 группы, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной (ускоренное обучение на базе СПО) формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2015 г. по 21 июня 2016 г., 1-2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен – 2 семестр.*

### 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) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	<i>В течение семестра</i>	5
2	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 1.2, 1.3, 1.4. раздела 1.	<i>2 неделя</i>	<i>1,5/ПК-8 знать</i>
4	<b>Тема 1.2. Разноуровневые задания творческого уровня «Анализ олимпийской программы в лыжных гонках среди мужчин и женщин на I-XXII Играх (1924-2014 гг.) с выделением этапов развития лыжных гонок»</b>	<i>2 неделя</i>	<i>1,5/ПК-8 уметь</i>
5	<b>Тема 1.3. Разноуровневые задания творческого уровня «Регламент проведения лыжного спринта и специфика соревновательной деятельности в этой дисциплине»</b>	<i>3 неделя</i>	<i>1,5/ПК-8 уметь</i>
6	<b>Тема 1.4. Разноуровневые задания творческого уровня «Анализ достижений лыжников-гонщиков СССР/России – олимпийских чемпионов 1956-2014 гг.»</b>	<i>3 неделя</i>	<i>1,5/ПК-8 уметь</i>
7	<b>Тема 1.4. Контрольная работа «Подведение итогов Олимпийских игр и чемпионатов мира, с анализом результатов выступлений сильнейших лыжников мира»</b>	<i>4 неделя</i>	<i>1,5/ПК-8 уметь</i>
8	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		
9	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 2.1, 2.2, 2.3. раздела 2.	<i>4 неделя</i>	<i>1,5/ПК-26 знать</i>
10	<b>Тема 2.2. Лабораторная работа № 1 «Расчёт коэффициента трения скольжения лыж на равнине»</b>	<i>5 неделя</i>	<i>1,5/ПК-26 уметь</i>
11	<b>Тема 2.2. Лабораторная работа № 2 «Расчёт</b>	<i>5 неделя</i>	<i>1,5/ПК-26</i>

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

	коэффициента трения качения лыжероллеров на равнинном рельефе»		<i>уметь</i>
12	<b>Тема 2.2. Лабораторная работа № 3</b> «Коррекция тренировочной нагрузки и спортивного результата на лыжероллерах с учётом коэффициента трения качения»	<i>6 неделя</i>	
13	<b>Тема 2.2. Контрольная работа</b> «Коррекция спортивного результата на лыжероллерах с учётом коэффициента трения качения»	<i>6 неделя</i>	<i>1,5/ПК-26 уметь</i>
14	<b>Тема 2.3. Контрольная работа</b> «Характеристика рельефа соревновательных лыжных трасс на международных соревнованиях»	<i>7 недели</i>	<i>1,5/ПК-26 уметь</i>
15	<b>Тема 2.3. Лабораторная работа № 7</b> «Характеристика рельефа лыжных трасс по графику профиля»	<i>7 недели</i>	<i>1,5/ПК-26 владеть</i>
16	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		
17	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 3.1, 3.2, 3.3. раздела 3.</b>	<i>8 неделя</i>	<i>1,5/ПК-14 знать</i>
18	<b>Тема 3.2. Контрольная работа</b> «Кинематические показатели техники лыжника»	<i>8 неделя</i>	<i>1,5/ПК-14 уметь</i>
19	<b>Тема 3.1.-3.2. Тесты действий</b> «Демонстрация техники классических лыжных ходов в движении на лыжах»	<i>9 неделя</i>	<i>1,5/ПК-14 владеть</i>
20	<b>Тема 3.1.-3.2. Тесты действий</b> «Демонстрация техники коньковых лыжных ходов в движении на лыжах»	<i>9 неделя</i>	
21	<b>Тема 3.2. Лабораторная работа № 9</b> «Анализ кинематических характеристик техники лыжника»	<i>10 неделя</i>	<i>1,5/ПК-14 владеть</i>
22	<b>Тема 3.2. Лабораторная работа № 11</b> «Расчёт коэффициента технической подготовленности»	<i>10 неделя</i>	<i>1,5/ПК-14 владеть</i>
23	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
24	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 4.1, 4.2, 4.3. раздела 4.</b>	<i>11 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-3 знать</i>
25	<b>Темы: 4.1, 4.2, 4.3. Контрольная работа</b> «План-конспект тренировочного занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах»	<i>11 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-3 уметь</i>
26	<b>Темы: 4.1, 4.2, 4.3. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Проведение тренировочного занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах»	<i>12 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-3 владеть</i>
27	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
28	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 5.1, 5.2, 5.3, 5.4. раздела 5.</b>	<i>12 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-8 знать</i>
29	<b>Тема 5.2. Контрольная работа.</b> Разработка «Календарного плана», «Положения о соревновании», «Программы соревнования»	<i>13 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-8 уметь</i>
30	<b>Тема 5.2. Контрольная работа.</b> Оформление заявок, карточек участников соревнований, протоколов старта и результатов соревнований с интервальным и общим стартом, в скиатлоне, эстафете, в различных турах индивидуального и командного спринтов, многодневных лыжных гонках	<i>13 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-8 уметь</i>
31	<b>Тема 5.4. Контрольная работа</b> «Определение	<i>14 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-8</i>

	спортивных результатов в командном спринте»		<i>уметь</i>
32	<b>Тема 5.4. Контрольная работа</b> «Определение спортивных результатов в индивидуальном спринте»	<i>14 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-8 уметь</i>
33	<b>Тема 5.4. Контрольная работа</b> «Определение спортивных результатов в гонке преследования с перерывом»	<i>15 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-8 уметь</i>
34	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
35	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 6.1, 6.2, 6.3. раздела 6.</b>	<i>15 неделя</i>	<i>1,5/ПК-26 знать</i>
36	<b>Тема 6.1. Контрольная работа</b> «Выбор лыжного инвентаря с учётом роста лыжника и стиля передвижения»	<i>16 неделя</i>	<i>1,5/ПК-26 уметь</i>
37	<b>Тема 6.3. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Выполнение задания по подготовке лыж»	<i>16 неделя</i>	<i>1,5/ПК-26 владеть</i>
38	<b>ИТОГО</b>		<b>47 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<i>1</i>	<b>Тема 1.2. Защита отчёта по анализу олимпийской программы в лыжных гонках среди мужчин и женщин на 1-51 чемпионатах мира (1924-2015 гг.) с выделением этапов развития лыжных гонок</b>	<i>5</i>

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>3</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<i>1</i>	<b>Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)</b>	<i>В течение семестра</i>	<i>4,5</i>
<i>2</i>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		
<i>3</i>	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9. раздела 1.</b>	<i>21 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-6 знать</i>
<i>4</i>	<b>Тема 1.5. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Характеристика оздоровительной нагрузки с лицами различного пола и возраста (методика Хольмана, К.Купера)»	<i>22 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-6 уметь</i>
<i>5</i>	<b>Тема 1.6. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Разработка тренировочных планов на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки (для групп начальной подготовки)»	<i>23 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-6 уметь</i>
<i>6</i>	<b>Тема 1.6. Лабораторная работа № 14</b> «Методика комплексной оценки физической подготовленности и	<i>24 неделя</i>	<i>1,5/ОПК-6 уметь</i>

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

	двигательного возраста»		
7	<b>Тема 1.6. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Разработка плана-конспекта и проведение тренировочного занятия в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся»	25 неделя	1,5/ОПК-6 владеть
8	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		
9	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 2.4, 2.5. раздела 2.</b>	26 неделя	1,5/ПК-28 знать
10	<b>Тема 2.4. Лабораторная работа № 15</b> «Методика тестирования скоростности лыжной трассы и коррекции нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в неблагоприятных погодных условиях»	27 неделя	1,5/ПК-28 уметь
11	<b>Тема 2.4. Лабораторная работа № 16</b> «Нивелирование лыжной трассы»	28 неделя	1,5/ПК-28 владеть
12	<b>Тема 2.5. Лабораторная работа № 17</b> «Чтение схемы, построение профиля и характеристика рельефа лыжной трассы»	29 неделя	1,5/ПК-28 владеть
13	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		
14	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 3.4, 3.5. раздела 3.</b>	30 неделя	1,5/ПК-14 знать
15	<b>Тема 3.4. Контрольная работа</b> «Контроль за технической подготовленностью лыжника-гонщика»	31 неделя	1,5/ПК-14 уметь
16	<b>Тема 3.4. Лабораторная работа № 18</b> «Методика тестирования экономичности техники лыжника по пульсовой стоимости»	32 неделя	1,5/ПК-14 владеть
17	<b>Тема 3.5. Лабораторная работа № 20</b> «Методика анализа фазовой структуры лыжных ходов по материалам кинограмм и видеозаписей»	33 неделя	1,5/ПК-14 владеть
18	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
19	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 4.4, 4.5. раздела 4.</b>	34 неделя	1,5/ОПК-3 знать
20	<b>Темы: 4.4.-4.5. Контрольная работа</b> «План-конспект тренировочного занятия по закреплению заданного способа передвижения на лыжах и проведения игры»	35 неделя	1,5/ОПК-3 уметь
21	<b>Тема 4.4. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Проведение тренировочного занятия по овладению методикой закрепления техники одного из способов передвижения на лыжах»	36 неделя	1,5/ОПК-3 владеть
22	<b>Тема 4.5. Ролевая игра</b> «Проведение игрового контрольного занятия направленного на закрепление двигательного действия с описанием правил проведения и подведения итогов игры»	37 неделя	1,5/ОПК-3 владеть
23	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
24	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, 5.10. раздела 5.</b>	38 неделя	1,5/ОПК-8 знать
25	<b>Тема 5.6. Лабораторная работа № 21</b> «Определение результатов в индивидуальном комплексном зачёте и командных соревнованиях»	39 неделя	1,5/ОПК-8 уметь

26	<b>Тема 5.7. Контрольная работа</b> «Способы расчёта эквивалентных (равноценных) результатов на нестандартных по длине дистанциях в специальных средствах бесснежной подготовки и в передвижении на лыжах»	40 неделя	1,5/ОПК-8 уметь
27	<b>Тема 5.8. Контрольная работа</b> «Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников»	41 неделя	1,5/ОПК-8 уметь
28	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
29	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 6.4, 6.5, 6.6. раздела 6.</b>	42 неделя	1,5/ПК-26 знать
30	<b>Тема 6.6. Творческое задание</b> (создание презентации) «Спортивные сооружения для лыжников-гонщиков – лыжные базы»	43 неделя	1,5/ПК-26 уметь
31	<b>Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 31 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
32	<b>ИТОГО</b>		<b>39 баллов</b>
33	<b>Экзамен</b>	44 неделя	<b>14</b>
34	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### 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

#### 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 – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной, заочной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2016 г. по 7 июня 2017 г., 3-4 семестры.

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) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	<i>В течение семестра</i>	12,5
2	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 1.5, 1.6, 1.7, 1.8, 1.9. раздела 1.	<i>2 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-6 знать</i>
4	<b>Тема 1.5. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Характеристика оздоровительной нагрузки с лицами различного пола и возраста (методика Хольмана, К.Купера)»	<i>3 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-6 уметь</i>
5	<b>Тема 1.6. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Разработка тренировочных планов на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки (для групп начальной подготовки)»	<i>4 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-6 уметь</i>
6	<b>Тема 1.6. Лабораторная работа № 14</b> «Методика комплексной оценки физической подготовленности и двигательного возраста»	<i>5 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-6 уметь</i>
7	<b>Тема 1.6. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Разработка плана-конспекта и проведение тренировочного занятия в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся»	<i>6 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-6 владеть</i>
8	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		
9	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 2.4, 2.5. раздела 2.	<i>7 неделя</i>	<i>2,5/ПК-28 знать</i>
10	<b>Тема 2.4. Лабораторная работа № 15</b> «Методика	<i>7 неделя</i>	<i>2,5/ПК-28</i>

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

	тестирования скоростности лыжной трассы и коррекции нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в неблагоприятных погодных условиях»		<i>уметь</i>
11	<b>Тема 2.4. Лабораторная работа № 16</b> «Нивелирование лыжной трассы»	<i>8 неделя</i>	<i>2,5/ПК-28 владеть</i>
12	<b>Тема 2.5. Лабораторная работа № 17</b> «Чтение схемы, построение профиля и характеристика рельефа лыжной трассы»	<i>9 неделя</i>	<i>2,5/ПК-28 владеть</i>
13	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		
14	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 3.4, 3.5. раздела 3.</b>	<i>10 неделя</i>	<i>2,5/ПК-14 знать</i>
15	<b>Тема 3.4. Контрольная работа</b> «Контроль за технической подготовленностью лыжника-гонщика»	<i>12 неделя</i>	<i>2,5/ПК-14 уметь</i>
16	<b>Тема 3.4. Лабораторная работа № 18</b> «Методика тестирования экономичности техники лыжника по пульсовой стоимости»	<i>15 неделя</i>	<i>2,5/ПК-14 владеть</i>
17	<b>Тема 3.5. Лабораторная работа № 20</b> «Методика анализа фазовой структуры лыжных ходов по материалам кинограмм и видеозаписей»	<i>15 неделя</i>	<i>2,5/ПК-14 владеть</i>
18	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
19	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 4.4, 4.5. раздела 4.</b>	<i>20 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-3 знать</i>
20	<b>Темы: 4.4.-4.5. Контрольная работа</b> «План-конспект тренировочного занятия по закреплению заданного способа передвижения на лыжах и проведения игры»	<i>25 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-3 уметь</i>
21	<b>Тема 4.4. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Проведение тренировочного занятия по овладению методикой закрепления техники одного из способов передвижения на лыжах»	<i>31 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-3 владеть</i>
22	<b>Тема 4.5. Ролевая игра</b> «Проведение игрового контрольного занятия направленного на закрепление двигательного действия с описанием правил проведения и подведения итогов игры»	<i>31 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-3 владеть</i>
23	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
24	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 5.5, 5.6, 5.7, 5.8, 5.9, 5.10. раздела 5.</b>	<i>33 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-8 знать</i>
25	<b>Тема 5.6. Лабораторная работа № 21</b> «Определение результатов в индивидуальном комплексном зачёте и командных соревнованиях»	<i>35 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-8 уметь</i>
26	<b>Тема 5.7. Контрольная работа</b> «Способы расчёта эквивалентных (равноценных) результатов на нестандартных по длине дистанциях в специальных средствах беснежной подготовки и в передвижении на лыжах»	<i>37 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-8 уметь</i>
27	<b>Тема 5.8. Контрольная работа</b> «Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников»	<i>38 неделя</i>	<i>2,5/ОПК-8 уметь</i>
28	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
29	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС</b>	<i>39 неделя</i>	<i>2,5/ПК-26 знать</i>

	<b>по темам: 6.4, 6.5, 6.6. раздела 6.</b>		
30	<b>Тема 6.6. Творческое задание</b> (создание презентации) «Спортивные сооружения для лыжников-гонщиков – лыжные базы»	40 неделя	2,5/ПК-26 уметь
31	<b>Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 31 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
32	<b>Экзамен</b>	41-44 недели	30
33	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### 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

#### 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 – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной (ускоренное обучение на базе СПО) формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2016 г. по 7 июня 2017 г., 3-4 семестры.

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) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	7,5
2	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
3	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 4.6, 4.7. раздела 4.</b>	<i>1 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-3 знать</b>
4	<b>Теме 4.6. Разноуровневые задания творческого уровня «Проведение занятия по совершенствованию заданного способа передвижения на лыжах, включая педагогический анализ»</b>	<i>2 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-3 уметь</b>
5	<b>Тема 4.7. Лабораторная работа № 22 «Сравнительная оценка экономичности различных сочетаний длины и частоты шагов как составляющих скорости передвижения»</b>	<i>3 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-3 владеть</b>
6	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
7	<b>Тема 5.11. Разноуровневые задания творческого уровня «Разработка документов планирования и проведения соревнований 3-й категории»</b>	<i>4 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-8 уметь</b>
8	<b>Тема 5.11. Ролевая игра «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории» Тема игры: «Состав судейской коллегии и функциональные обязанности судей при проведении соревнований 3-й категории по лыжным гонкам в различных олимпийских дисциплинах»</b>	<i>5 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-8 владеть</b>

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

9	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
10	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 6.7. раздела 6.</b>	6 неделя	2,5/ПК-26 <i>знать</i>
11	<b>Тема 6.7. Лабораторная работа № 24 «Тестирование качества скольжения лыж на соревновательной скорости»</b>	7 неделя	2,5/ПК-26 <i>уметь</i>
12	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. раздела 7.</b>	8 неделя	2,5/ОПК-3 <i>знать</i>
14	<b>Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. Разноуровневые задания творческого уровня «Разработка плана тренировочного занятия заданным методом на начальном и тренировочном этапах подготовки с составлением комплексов упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества»</b>	9 неделя	2,5/ОПК-3 <i>уметь</i>
15	<b>Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. Разноуровневые задания творческого уровня «Проведение тренировочного занятия заданным методом на начальном и тренировочном этапах подготовки (в зимний период) по ранее разработанному плану»</b>	10 неделя	2,5/ОПК-3 <i>владеть</i>
16	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 7.5. раздела 7.</b>	11 неделя	2,5/ПК-8 <i>знать</i>
17	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 25 «Оценка интенсивности тренировочной нагрузки»</b>	12 неделя	2,5/ПК-8 <i>уметь</i>
18	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 26 «Расчёт показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» сторону нагрузки»</b>	13 неделя	2,5/ПК-8 <i>уметь</i>
19	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 27 «Методика анализа тренировочной и соревновательной нагрузки по пульсограммам»</b>	14 неделя	2,5/ПК-8 <i>уметь</i>
20	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 28 «Определение индивидуальной скоростно-пульсовой зависимости – пульсового коэффициента»</b>	15 неделя	2,5/ПК-8 <i>уметь</i>
21	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 29 «Оценка технической подготовленности лыжника-гонщика по кислородной стоимости»</b>	16 неделя	2,5/ПК-8 <i>владеть</i>
22	<b>Темы 7.6.-7.7. Собеседование «Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный», «Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля»</b>	20 неделя	2,5/ПК-13 <i>знать</i>
23	<b>Тема 7.7. Разноуровневые задания творческого уровня «Контрольное занятие по овладению методикой всех разновидностей контроля за подготовленностью лыжника-гонщика»</b>	21 неделя	2,5/ПК-13 <i>уметь</i>
24	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 7.8. раздела 7.</b>	22 неделя	2,5/ПК-15 <i>знать</i>
25	<b>Тема 7.8. Контрольная работа «Применение теста Купера с целью осуществления самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности»</b>	23 неделя	2,5/ПК-15 <i>уметь</i>
26	<b>Тема 7.8. Лабораторная работа № 31 «Методика обработки материалов спортивного дневника»</b>	24 неделя	2,5/ПК-15 <i>владеть</i>

27	<b>Темы 7.9.-7.10.Собеседование</b> «Структура годового тренировочного цикла в лыжных гонках», «Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика»	25 неделя	2,5/ПК-11 <i>знать</i>
28	<b>Тема 7.9. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Разработка общей схемы годового цикла тренировки для лыжников – гонщиков III разряда (1-й год тренировочного этапа) и мастера спорта (этап высшего спортивного мастерства)»	26 неделя	2,5/ПК-11 <i>уметь</i>
29	<b>Тема 7.10. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Показатели и контрольные нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, используемые при зачислении в группы на различных этапах подготовки»	27 неделя	2,5/ПК-11 <i>владеть</i>
30	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		
31	<b>Тема 9.1. Собеседование</b> «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках»	28 неделя	2,5/ПК-28 <i>знать</i>
32	<b>Тема 9.1. Реферат</b> «Современная научно-исследовательская работа в области теории и методики лыжных гонок» (по предложенным направлениям)	29 неделя	2,5/ПК-28 <i>уметь</i>
33	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 9.2. раздела 9.</b>	30 неделя	2,5/ОПК-11 <i>знать</i>
34	<b>Тема 9.2. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Требования к выполнению курсовой работы и методика её выполнения». Создание презентации	42 неделя	2,5/ОПК-11 <i>уметь</i>
35	<b>Тема 9.2. Курсовая работа</b> Защита курсовой работы	43 неделя	2,5/ОПК-11 <i>владеть</i>
36	Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
37	<b>Экзамен</b>	44 неделя	20
38	<b>ИТОГО</b>		100 баллов

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Анализ динамики скорости и пульсовой стоимости в различных способах передвижения при вариативности длины и частоты шагов (письменный отчет)	5
2	Решение практических задач, выполнение практических заданий по сравнительному анализу фазовой структуры движений в специально-подготовительных и основных средствах	10
3	Выполнение практических заданий по следующим темам: 1. Классификация физических нагрузок по воздействию на функции энергообеспечения, характеристика зон интенсивности. 2. Показатели, характеризующие специализированность, направленность и величину физической нагрузки	5
4	Создание мультимедийной презентации по теме: «Психологические	5

	методы контроля за формированием личности лыжника-гонщика, межличностных отношений, психологических функций и психомоторных качеств»	
5	Написание реферата по теме « Определяющие признаки систематизации упражнений, используемые в спортивной подготовке лыжника-гонщика»	5
6	Методика обработки материалов спортивного дневника по оценке и анализу выполненной тренировочной нагрузки, динамике спортивных результатов	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2017 г. по 21 июня 2018 г., 5-6 семестры.

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) <sup>6</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	7,5
2	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
3	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 4.6, 4.7. раздела 4.</b>	<i>2 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-3 знать</b>
4	<b>Теме 4.6. Разноуровневые задания творческого уровня «Проведение занятия по совершенствованию заданного способа передвижения на лыжах, включая педагогический анализ»</b>	<i>2 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-3 уметь</b>
5	<b>Тема 4.7. Лабораторная работа № 22 «Сравнительная оценка экономичности различных сочетаний длины и частоты шагов как составляющих скорости передвижения»</b>	<i>3 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-3 владеть</b>
6	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
7	<b>Тема 5.11. Разноуровневые задания творческого уровня «Разработка документов планирования и проведения соревнований 3-й категории»</b>	<i>5 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-8 уметь</b>
8	<b>Тема 5.11. Ролевая игра «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории» Тема игры: «Состав судейской коллегии и функциональные обязанности судей при проведении соревнований 3-й категории по лыжным гонкам в различных олимпийских дисциплинах»</b>	<i>5 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-8 владеть</b>

<sup>6</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

9	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
10	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 6.7. раздела 6.</b>	6 неделя	2,5/ПК-26 <i>знать</i>
11	<b>Тема 6.7. Лабораторная работа № 24 «Тестирование качества скольжения лыж на соревновательной скорости»</b>	7 неделя	2,5/ПК-26 <i>уметь</i>
12	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. раздела 7.</b>	8 неделя	2,5/ОПК-3 <i>знать</i>
14	<b>Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. Разноуровневые задания творческого уровня «Разработка плана тренировочного занятия заданным методом на начальном и тренировочном этапах подготовки с составлением комплексов упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества»</b>	11 неделя	2,5/ОПК-3 <i>уметь</i>
15	<b>Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. Разноуровневые задания творческого уровня «Проведение тренировочного занятия заданным методом на начальном и тренировочном этапах подготовки (в зимний период) по ранее разработанному плану»</b>	14 неделя	2,5/ОПК-3 <i>владеть</i>
16	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 7.5. раздела 7.</b>	15 неделя	2,5/ПК-8 <i>знать</i>
17	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 25 «Оценка интенсивности тренировочной нагрузки»</b>	15 неделя	2,5/ПК-8 <i>уметь</i>
18	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 26 «Расчёт показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» сторону нагрузки»</b>	16 неделя	2,5/ПК-8 <i>уметь</i>
19	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 27 «Методика анализа тренировочной и соревновательной нагрузки по пульсограммам»</b>	17 неделя	2,5/ПК-8 <i>уметь</i>
20	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 28 «Определение индивидуальной скоростно-пульсовой зависимости – пульсового коэффициента»</b>	18 неделя	2,5/ПК-8 <i>уметь</i>
21	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 29 «Оценка технической подготовленности лыжника-гонщика по кислородной стоимости»</b>	18 неделя	2,5/ПК-8 <i>владеть</i>
22	<b>Темы 7.6.-7.7. Собеседование «Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный», «Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля»</b>	22 неделя	2,5/ПК-13 <i>знать</i>
23	<b>Тема 7.7. Разноуровневые задания творческого уровня «Контрольное занятие по овладению методикой всех разновидностей контроля за подготовленностью лыжника-гонщика»</b>	26 неделя	2,5/ПК-13 <i>уметь</i>
24	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 7.8. раздела 7.</b>	27 неделя	2,5/ПК-15 <i>знать</i>
25	<b>Тема 7.8. Контрольная работа «Применение теста Купера с целью осуществления самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности»</b>	27 неделя	2,5/ПК-15 <i>уметь</i>
26	<b>Тема 7.8. Лабораторная работа № 31 «Методика обработки материалов спортивного дневника»</b>	28 неделя	2,5/ПК-15 <i>владеть</i>

27	<b>Темы 7.9.-7.10.Собеседование</b> «Структура годового тренировочного цикла в лыжных гонках», «Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика»	30 неделя	2,5/ПК-11 <i>знать</i>
28	<b>Тема 7.9. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Разработка общей схемы годового цикла тренировки для лыжников – гонщиков III разряда (1-й год тренировочного этапа) и мастера спорта (этап высшего спортивного мастерства)»	33 неделя	2,5/ПК-11 <i>уметь</i>
29	<b>Тема 7.10. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Показатели и контрольные нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, используемые при зачислении в группы на различных этапах подготовки»	36 неделя	2,5/ПК-11 <i>владеть</i>
30	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		
31	<b>Тема 9.1. Собеседование</b> «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках»	38 неделя	2,5/ПК-28 <i>знать</i>
32	<b>Тема 9.1. Реферат</b> «Современная научно-исследовательская работа в области теории и методики лыжных гонок» (по предложенным направлениям)	39 неделя	2,5/ПК-28 <i>уметь</i>
33	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 9.2. раздела 9.</b>	40 неделя	2,5/ОПК-11 <i>знать</i>
34	<b>Тема 9.2. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Требования к выполнению курсовой работы и методика её выполнения». Создание презентации	41 неделя	2,5/ОПК-11 <i>уметь</i>
35	<b>Тема 9.2. Курсовая работа</b> Защита курсовой работы	42 неделя	2,5/ОПК-11 <i>владеть</i>
36	Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
37	<b>Экзамен</b>	43-44 недели	20
38	<b>ИТОГО</b>		100 баллов

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Анализ динамики скорости и пульсовой стоимости в различных способах передвижения при вариативности длины и частоты шагов (письменный отчет)	5
2	Решение практических задач, выполнение практических заданий по сравнительному анализу фазовой структуры движений в специально-подготовительных и основных средствах	10
3	Выполнение практических заданий по следующим темам: 1. Классификация физических нагрузок по воздействию на функции энергообеспечения, характеристика зон интенсивности. 2. Показатели, характеризующие специализированность, направленность и величину физической нагрузки	5
4	Создание мультимедийной презентации по теме: «Психологические	5

	методы контроля за формированием личности лыжника-гонщика, межличностных отношений, психологических функций и психомоторных качеств»	
5	Написание реферата по теме « Определяющие признаки систематизации упражнений, используемые в спортивной подготовке лыжника-гонщика»	5
6	Методика обработки материалов спортивного дневника по оценке и анализу выполненной тренировочной нагрузки, динамике спортивных результатов	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 5-6 семестры.

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) <sup>7</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	5-6 семестры	10
2	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
3	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 4.6, 4.7. раздела 4.</b>	5 семестр	2,5/ОПК-3 <i>знать</i>
4	<b>Теме 4.6. Разноуровневые задания творческого уровня «Проведение занятия по совершенствованию заданного способа передвижения на лыжах, включая педагогический анализ»</b>	5 семестр	2,5/ОПК-3 <i>уметь</i>
5	<b>Тема 4.7. Лабораторная работа № 22 «Сравнительная оценка экономичности различных сочетаний длины и частоты шагов как составляющих скорости передвижения»</b>	5 семестр	2,5/ОПК-3 <i>владеть</i>
6	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
7	<b>Тема 5.11. Разноуровневые задания творческого уровня «Разработка документов планирования и проведения соревнований 3-й категории»</b>	5 семестр	2,5/ОПК-8 <i>уметь</i>
8	<b>Тема 5.11. Ролевая игра «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории»</b> <b>Тема игры: «Состав судейской коллегии и функциональные обязанности судей при проведении соревнований 3-й категории по лыжным гонкам в различных олимпийских дисциплинах»</b>	5 семестр	2,5/ОПК-8 <i>владеть</i>

<sup>7</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

9	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
10	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 6.7. раздела 6.</b>	5 семестр	2,5/ПК-26 <i>знать</i>
11	<b>Тема 6.7. Лабораторная работа № 24 «Тестирование качества скольжения лыж на соревновательной скорости»</b>	5 семестр	2,5/ПК-26 <i>уметь</i>
12	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. раздела 7.</b>	5 семестр	2,5/ОПК-3 <i>знать</i>
14	<b>Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. Разноуровневые задания творческого уровня «Разработка плана тренировочного занятия заданным методом на начальном и тренировочном этапах подготовки с составлением комплексов упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества»</b>	5 семестр	2,5/ОПК-3 <i>уметь</i>
15	<b>Темы 7.1, 7.2, 7.3, 7.4. Разноуровневые задания творческого уровня «Проведение тренировочного занятия заданным методом на начальном и тренировочном этапах подготовки (в зимний период) по ранее разработанному плану»</b>	5 семестр	2,5/ОПК-3 <i>владеть</i>
16	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 7.5. раздела 7.</b>	5 семестр	2,5/ПК-8 <i>знать</i>
17	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 25 «Оценка интенсивности тренировочной нагрузки»</b>	5 семестр	2,5/ПК-8 <i>уметь</i>
18	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 26 «Расчёт показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» сторону нагрузки»</b>	5 семестр	2,5/ПК-8 <i>уметь</i>
19	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 27 «Методика анализа тренировочной и соревновательной нагрузки по пульсограммам»</b>	5 семестр	2,5/ПК-8 <i>уметь</i>
20	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 28 «Определение индивидуальной скоростно-пульсовой зависимости – пульсового коэффициента»</b>	5 семестр	2,5/ПК-8 <i>уметь</i>
21	<b>Тема 7.5. Лабораторная работа № 29 «Оценка технической подготовленности лыжника-гонщика по кислородной стоимости»</b>	5 семестр	2,5/ПК-8 <i>владеть</i>
22	<b>Темы 7.6.-7.7. Собеседование «Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный», «Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля»</b>	6 семестр	2,5/ПК-13 <i>знать</i>
23	<b>Тема 7.7. Разноуровневые задания творческого уровня «Контрольное занятие по овладению методикой всех разновидностей контроля за подготовленностью лыжника-гонщика»</b>	6 семестр	2,5/ПК-13 <i>уметь</i>
24	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 7.8. раздела 7.</b>	6 семестр	2,5/ПК-15 <i>знать</i>
25	<b>Тема 7.8. Контрольная работа «Применение теста Купера с целью осуществления самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности»</b>	6 семестр	2,5/ПК-15 <i>уметь</i>
26	<b>Тема 7.8. Лабораторная работа № 31 «Методика обработки материалов спортивного дневника»</b>	6 семестр	2,5/ПК-15 <i>владеть</i>

27	<b>Темы 7.9.-7.10.Собеседование</b> «Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках», «Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика»	6 семестр	2,5/ПК-11 <i>знать</i>
28	<b>Тема 7.9. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Разработка общей схемы годичного цикла тренировки для лыжников – гонщиков III разряда (1-й год тренировочного этапа) и мастера спорта (этап высшего спортивного мастерства)»	6 семестр	2,5/ПК-11 <i>уметь</i>
29	<b>Тема 7.10. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Показатели и контрольные нормативы Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, используемые при зачислении в группы на различных этапах подготовки»	6 семестр	2,5/ПК-11 <i>владеть</i>
30	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		
31	<b>Тема 9.1. Собеседование</b> «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках»	6 семестр	2,5/ПК-28 <i>знать</i>
32	<b>Тема 9.1. Реферат</b> «Современная научно-исследовательская работа в области теории и методики лыжных гонок» (по предложенным направлениям)	6 семестр	2,5/ПК-28 <i>уметь</i>
33	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС по теме: 9.2. раздела 9.</b>	6 семестр	2,5/ОПК-11 <i>знать</i>
34	<b>Тема 9.2. Разноуровневые задания творческого уровня</b> «Требования к выполнению курсовой работы и методика её выполнения». Создание презентации	6 семестр	2,5/ОПК-11 <i>уметь</i>
35	<b>Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 41 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
36	<b>Экзамен</b>	6 семестр	20
37	<b>ИТОГО</b>		100 баллов

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Анализ динамики скорости и пульсовой стоимости в различных способах передвижения при вариативности длины и частоты шагов (письменный отчет)	5
2	Решение практических задач, выполнение практических заданий по сравнительному анализу фазовой структуры движений в специально-подготовительных и основных средствах	10
3	Выполнение практических заданий по следующим темам: 1. Классификация физических нагрузок по воздействию на функции энергообеспечения, характеристика зон интенсивности. 2. Показатели, характеризующие специализированность, направленность и величину физической нагрузки	5
4	Создание мультимедийной презентации по теме: «Психологические методы контроля за формированием личности лыжника-гонщика, межличностных отношений, психологических функций и психомоторных	5

	качеств»	
5	Написание реферата по теме « Определяющие признаки систематизации упражнений, используемые в спортивной подготовке лыжника-гонщика»	5
6	Методика обработки материалов спортивного дневника по оценке и анализу выполненной тренировочной нагрузки, динамике спортивных результатов	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной (ускоренное обучение на база СПО) формы обучения*

### І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 5-6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен – 6 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>8</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	2,5
2	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
3	<b>Тема 4.8. Лабораторная работа № 32 «Комплексное тестирование технической подготовленности лыжников-гонщиков»</b>	<i>4 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-3 владеть</b>
4	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
5	<b>Тема 5.12. Сообщение «Электронно-компьютерная технология судейства соревнований в различных соревновательных дисциплинах»</b>	<i>5 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-8 уметь</b>
6	<b>Тема 5.12. Лабораторная работа № 33 «Подготовка сметы расходов на проведение соревнований, основные статьи расходов соревнований 2 категории»</b>	<i>6 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-8 владеть</b>
7	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
8	<b>Тема 6.8. Лабораторная работа № 34 «Методика инструментального тестирования жёсткости и упругих свойств гоночных лыж»</b>	<i>7 неделя</i>	<b>2,5/ПК-26 владеть</b>
9	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		
10	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.1. раздела 8.</b>	<i>8 неделя</i>	<b>2,5/ПК-10 знать</b>
11	<b>Тема 8.1. Контрольная работа «Разработка модели-схемы перевода занимающихся на разных этапах многолетней подготовки»</b>	<i>9 неделя</i>	<b>2,5/ПК-10 уметь</b>

<sup>8</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

12	<b>Тема 8.1. Разноуровневые задания</b> «Тестирование общей физической и специальной подготовки в группах на этапе совершенствование спортивного мастерства»	10 неделя	2,5/ПК-10 владеть
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.2, 8.3, 8.4, 8.5, 8.6, 8.7. раздела 8.</b>	11 неделя	2,5/ПК-8 знать
14	<b>Тема 8.5. Контрольная работа</b> «Определение индивидуальных показателей зон интенсивности»	12 неделя	2,5/ПК-8 уметь
15	<b>Тема 8.5. Разноуровневые задания</b> «Определение различных показателей внутренних и внешних параметров на различных этапах подготовки»	13 неделя	2,5/ПК-8 владеть
16	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.8, 8.9. раздела 8.</b>	14 неделя	2,5/ПК-11 знать
17	<b>Темы 8.8.-8.9. Контрольная работа</b> «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства»	15 неделя	2,5/ПК-11 уметь
18	<b>Тема 8.8.-8.9. Лабораторная работа № 35</b> «Методика планирования нагрузки по периодам годичного цикла тренировки лыжников-гонщиков»	16 недели	2,5/ПК-11 владеть
19	<b>Тема 8.9. Лабораторная работа № 36</b> «Оценка динамики соотношения средств тренировки на различных этапах многолетней подготовки»	17 неделя	2,5/ПК-11 владеть
20	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.10. раздела 8.</b>	18 неделя	2,5/ПК-14 знать
21	<b>Тема 8.10. Контрольная работа</b> «Тактика соревновательной деятельности на различных дистанциях»	21 неделя	2,5/ПК-14 уметь
22	<b>Тема 8.10. Разноуровневые задания</b> «Моделирование тактических действий в различных соревновательных дисциплинах»	22 неделя	2,5/ПК-14 владеть
23	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.11. раздела 8.</b>	23 неделя	2,5/ПК-9 знать
24	<b>Тема 8.11. Сообщение</b> «Умение формировать спортивную мотивацию к занятиям лыжными гонками»	23 неделя	2,5/ПК-9 уметь
25	<b>Тема 8.11. Разноуровневые задания</b> «Мотивация к занятиям лыжными гонками и её оценка по результатам анкетирования»	24 неделя	2,5/ПК-9 владеть
26	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.12. раздела 8.</b>	24 неделя	2,5/ПК-13 знать
27	<b>Тема 8.12. Контрольная работа</b> «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства»	25 неделя	2,5/ПК-13 уметь
28	<b>Тема 8.12. Лабораторная работа № 37</b> «Прогнозирование спортивного результата»	25 неделя	2,5/ПК-13 владеть
29	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.13, 8.14. раздела 8.</b>	26 неделя	2,5/ПК-15 знать
30	<b>Тема 8.14. Сообщение</b> «Общая характеристика различных средств восстановления лыжников-гонщиков»	26 неделя	2,5/ПК-15 уметь
31	<b>Тема 8.14. Лабораторная работа № 39</b> «Тестирование восстановительных способностей лыжников-гонщиков в полевых условиях»	27 неделя	2,5/ПК-15 владеть

32	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.15. раздела 8.</b>	27 неделя	2,5/ПК-13 <i>знать</i>
33	<b>Тема 8.15. Доклад «Модельные характеристики лыжника-гонщика по научно-методическим публикациям»</b>	28 неделя	2,5/ПК-13 <i>уметь</i>
34	<b>Раздел 9. «Основы научно-исследовательской деятельности»</b>		
35	<b>Теме 9.3. Сообщение «Представление введения, первой и второй глав ВКР, анализ и систематизация»</b>	29 неделя	2,5/ПК-28 <i>уметь</i>
36	<b>Тема 9.3. Доклад «Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок»</b>	30 неделя	2,5/ПК-28 <i>владеть</i>
37	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 9.4. раздела 9.</b>	30 неделя	2,5/ПК-30 <i>знать</i>
38	<b>Теме 9.4. Сообщение «Представление третьей главы ВКР, выводы и практические рекомендации»</b>	35 неделя	2,5/ПК-30 <i>уметь</i>
39	<b>Тема 9.4. Апробация выпускной квалификационной работы. Доклад, презентация</b>	36 неделя	2,5/ПК-30 <i>владеть</i>
40	<b>Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 46 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
41	<b>Экзамен</b>	37-38 недели	15
42	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Реферат по теме 8.4.</b> «Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней подготовки». Презентация по анализу соревновательной пульсограммы	15
2	<b>Реферат по теме 8.8.</b> «Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках»	10

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

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной, заочной (ускоренное обучение на база ВПО) форм обучения*

### Ш.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: с 1 сентября 2018 г. по 19 апреля 2019 г., 7-8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен – 8 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>9</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	<i>В течение семестра</i>	2,5
2	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
3	<b>Тема 4.8. Лабораторная работа № 32 «Комплексное тестирование технической подготовленности лыжников-гонщиков»</b>	<i>1 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-3 владеть</b>
4	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
5	<b>Тема 5.12. Сообщение «Электронно-компьютерная технология судейства соревнований в различных соревновательных дисциплинах»</b>	<i>2 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-8 уметь</b>
6	<b>Тема 5.12. Лабораторная работа № 33 «Подготовка сметы расходов на проведение соревнований, основные статьи расходов соревнований 2 категории»</b>	<i>3 неделя</i>	<b>2,5/ОПК-8 владеть</b>
7	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
8	<b>Тема 6.8. Лабораторная работа № 34 «Методика инструментального тестирования жёсткости и упругих свойств гоночных лыж»</b>	<i>3 неделя</i>	<b>2,5/ПК-26 владеть</b>
9	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		
10	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.1. раздела 8.</b>	<i>4 неделя</i>	<b>2,5/ПК-10 знать</b>
11	<b>Тема 8.1. Контрольная работа «Разработка модели-схемы перевода занимающихся на разных этапах</b>	<i>4 неделя</i>	<b>2,5/ПК-10 уметь</b>

<sup>9</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	многолетней подготовки»		
12	<b>Тема 8.1. Разноуровневые задания</b> «Тестирование общей физической и специальной подготовки в группах на этапе совершенствование спортивного мастерства»	5 неделя	2,5/ПК-10 владеть
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.2, 8.3, 8.4, 8.5, 8.6, 8.7. раздела 8.</b>	6 неделя	2,5/ПК-8 знать
14	<b>Тема 8.5. Контрольная работа</b> «Определение индивидуальных показателей зон интенсивности»	9 неделя	2,5/ПК-8 уметь
15	<b>Тема 8.5. Разноуровневые задания</b> «Определение различных показателей внутренних и внешних параметров на различных этапах подготовки»	12 неделя	2,5/ПК-8 владеть
16	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.8, 8.9. раздела 8.</b>	13 неделя	2,5/ПК-11 знать
17	<b>Темы 8.8.-8.9. Контрольная работа</b> «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства»	16 неделя	2,5/ПК-11 уметь
18	<b>Тема 8.8.-8.9. Лабораторная работа № 35</b> «Методика планирования нагрузки по периодам годового цикла тренировки лыжников-гонщиков»	17 недели	2,5/ПК-11 владеть
19	<b>Тема 8.9. Лабораторная работа № 36</b> «Оценка динамики соотношения средств тренировки на различных этапах многолетней подготовки»	19 неделя	2,5/ПК-11 владеть
20	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.10. раздела 8.</b>	22 неделя	2,5/ПК-14 знать
21	<b>Тема 8.10. Контрольная работа</b> «Тактика соревновательной деятельности на различных дистанциях»	22 неделя	2,5/ПК-14 уметь
22	<b>Тема 8.10. Разноуровневые задания</b> «Моделирование тактических действий в различных соревновательных дисциплинах»	22 неделя	2,5/ПК-14 владеть
23	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.11. раздела 8.</b>	23 неделя	2,5/ПК-9 знать
24	<b>Тема 8.11. Сообщение</b> «Умение формировать спортивную мотивацию к занятиям лыжными гонками»	23 неделя	2,5/ПК-9 уметь
25	<b>Тема 8.11. Разноуровневые задания</b> «Мотивация к занятиям лыжными гонками и её оценка по результатам анкетирования»	24 неделя	2,5/ПК-9 владеть
26	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.12. раздела 8.</b>	24 неделя	2,5/ПК-13 знать
27	<b>Тема 8.12. Контрольная работа</b> «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства»	25 неделя	2,5/ПК-13 уметь
28	<b>Тема 8.12. Лабораторная работа № 37</b> «Прогнозирование спортивного результата»	25 неделя	2,5/ПК-13 владеть
29	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.13, 8.14. раздела 8.</b>	26 неделя	2,5/ПК-15 знать
30	<b>Тема 8.14. Сообщение</b> «Общая характеристика различных средств восстановления лыжников-гонщиков»	26 неделя	2,5/ПК-15 уметь
31	<b>Тема 8.14. Лабораторная работа № 39</b> «Тестирование восстановительных способностей лыжников-гонщиков в	27 неделя	2,5/ПК-15 владеть

	полевых условиях»		
32	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.15. раздела 8.</b>	27 неделя	2,5/ПК-13 <i>знать</i>
33	<b>Тема 8.15. Доклад «Модельные характеристики лыжника-гонщика по научно-методическим публикациям»</b>	28 неделя	2,5/ПК-13 <i>уметь</i>
34	<b>Раздел 9. «Основы научно-исследовательской деятельности»</b>		
35	<b>Теме 9.3. Сообщение «Представление введения, первой и второй глав ВКР, анализ и систематизация»</b>	29 неделя	2,5/ПК-28 <i>уметь</i>
36	<b>Тема 9.3. Доклад «Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок»</b>	30 неделя	2,5/ПК-28 <i>владеть</i>
37	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 9.4. раздела 9.</b>	31 неделя	2,5/ПК-30 <i>знать</i>
38	<b>Теме 9.4. Сообщение «Представление третьей главы ВКР, выводы и практические рекомендации»</b>	32 неделя	2,5/ПК-30 <i>уметь</i>
39	<b>Тема 9.4. Аprobация выпускной квалификационной работы. Доклад, презентация</b>	33 неделя	2,5/ПК-30 <i>владеть</i>
40	<b>Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 46 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
41	<b>Экзамен</b>	34 неделя	15
42	<b>ИТОГО</b>		100 баллов

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Реферат по теме 8.4.</b> «Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней подготовки». Презентация по анализу соревновательной пульсограммы	15
2	<b>Реферат по теме 8.8.</b> «Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» заочной формы обучения*

### І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен – 8 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>10</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	7-8 семестры	15
2	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		
3	<b>Тема 4.8. Лабораторная работа № 32</b> «Комплексное тестирование технической подготовленности лыжников-гонщиков»	7 семестр	<b>5/ОПК-3 владеть</b>
4	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		
5	<b>Тема 5.12. Сообщение</b> «Электронно-компьютерная технология судейства соревнований в различных соревновательных дисциплинах»	7 семестр	<b>5/ОПК-8 уметь</b>
6	<b>Тема 5.12. Лабораторная работа № 33</b> «Подготовка сметы расходов на проведение соревнований, основные статьи расходов соревнований 2 категории»	7 семестр	<b>5/ОПК-8 владеть</b>
7	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		
8	<b>Тема 6.8. Лабораторная работа № 34</b> «Методика инструментального тестирования жёсткости и упругих свойств гоночных лыж»	7 семестр	<b>5/ПК-26 владеть</b>
9	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		
10	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.1. раздела 8.</b>	8 семестр	<b>5/ПК-10 знать</b>
11	<b>Тема 8.1. Контрольная работа</b> «Разработка модели-схемы перевода занимающихся на разных этапах многолетней подготовки»	8 семестр	<b>5/ПК-10 уметь</b>

<sup>10</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

12	<b>Тема 8.1.Разноуровневые задания</b> «Тестирование общей физической и специальной подготовки в группах на этапе совершенствование спортивного мастерства»	8 семестр	5/ПК-10 владеть
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.2, 8.3, 8.4, 8.5, 8.6, 8.7. раздела 8.</b>	8 семестр	5/ПК-8 знать
14	<b>Тема 8.5. Контрольная работа</b> «Определение индивидуальных показателей зон интенсивности»	8 семестр	5/ПК-8 уметь
15	<b>Тема 8.5. Разноуровневые задания</b> «Определение различных показателей внутренних и внешних параметров на различных этапах подготовки»	8 семестр	5/ПК-8 владеть
16	<b>Курсовая работа</b> Защита курсовой работы	8 семестр	5/ОПК-11 владеть
17	Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 31 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)		
18	<b>Экзамен</b>	8 семестр	30
19	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Реферат по теме 8.4.</b> «Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней подготовки». Презентация по анализу соревновательной пульсограммы	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 5 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» заочной формы обучения*

### І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках.

Сроки изучения дисциплины: 9-10 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен – 10 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>11</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий ( <b>обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %</b> )	9-10 семестры	12,5
2	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		
3	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.8, 8.9. раздела 8.</b>	9 семестр	2,5/ПК-11 <i>знать</i>
4	<b>Темы 8.8.-8.9. Контрольная работа «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе совершенствования спортивного мастерства»</b>	9 семестр	2,5/ПК-11 <i>уметь</i>
5	<b>Тема 8.8.-8.9. Лабораторная работа № 35 «Методика планирования нагрузки по периодам годичного цикла тренировки лыжников-гонщиков»</b>	9 семестр	2,5/ПК-11 <i>владеть</i>
6	<b>Тема 8.9. Лабораторная работа № 36 «Оценка динамики соотношения средств тренировки на различных этапах многолетней подготовки»</b>	9 семестр	2,5/ПК-11 <i>владеть</i>
7	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.10. раздела 8.</b>	9 семестр	2,5/ПК-14 <i>знать</i>
8	<b>Тема 8.10. Контрольная работа «Тактика соревновательной деятельности на различных дистанциях»</b>	9 семестр	2,5/ПК-14 <i>уметь</i>
9	<b>Тема 8.10. Разноуровневые задания «Моделирование тактических действий в различных соревновательных дисциплинах»</b>	9 семестр	2,5/ПК-14 <i>владеть</i>
10	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.11. раздела 8.</b>	9 семестр	2,5/ПК-9 <i>знать</i>
11	<b>Тема 8.11. Сообщение «Умение формировать спортивную</b>	9 семестр	2,5/ПК-9 <i>уметь</i>

<sup>11</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ»		
12	<b>Тема 8.11. Разноуровневые задания</b> «Мотивация к занятиям лыжными гонками и её оценка по результатам анкетирования»	9 семестр	2,5/ПК-9 владеть
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.12. раздела 8.</b>	9 семестр	2,5/ПК-13 знать
14	<b>Тема 8.12. Контрольная работа</b> «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе высшего спортивного мастерства»	9 семестр	2,5/ПК-13 уметь
15	<b>Тема 8.12. Лабораторная работа № 37</b> «Прогнозирование спортивного результата»	9 семестр	2,5/ПК-13 владеть
16	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по темам: 8.13, 8.14. раздела 8.</b>	10 семестр	2,5/ПК-15 знать
17	<b>Тема 8.14. Сообщение</b> «Общая характеристика различных средств восстановления лыжников-гонщиков»	10 семестр	2,5/ПК-15 уметь
18	<b>Тема 8.14. Лабораторная работа № 39</b> «Тестирование восстановительных способностей лыжников-гонщиков в полевых условиях»	10 семестр	2,5/ПК-15 владеть
19	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 8.15. раздела 8.</b>	10 семестр	2,5/ПК-13 знать
20	<b>Тема 8.15. Доклад</b> «Модельные характеристики лыжника-гонщика по научно-методическим публикациям»	10 семестр	2,5/ПК-13 уметь
21	<b>Раздел 9. «Основы научно-исследовательской деятельности»</b>		
22	<b>Теме 9.3. Сообщение</b> «Представление введения, первой и второй глав ВКР, анализ и систематизация»	10 семестр	2,5/ПК-28 уметь
23	<b>Тема 9.3. Доклад</b> «Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок»	10 семестр	2,5/ПК-28 владеть
24	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по теме: 9.4. раздела 9.</b>	10 семестр	2,5/ПК-30 знать
25	<b>Теме 9.4. Сообщение</b> «Представление третьей главы ВКР, выводы и практические рекомендации»	10 семестр	2,5/ПК-30 уметь
26	<b>Тема 9.4. Апробация выпускной квалификационной работы. Доклад, презентация</b>	10 семестр	2,5/ПК-30 владеть
27	<b>Для допуска к экзамену студент за счёт текущей успеваемости должен набрать не менее 31 балла (при условии посещения занятий в объёме не менее 50 % и выполнении всех текущих заданий)</b>		
28	<b>Экзамен</b>	10 семестр	30
29	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Реферат по теме 8.8.</b> «Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках»	12,5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский 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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.21 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.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»** составляет 47 зачетных единиц для очной формы обучения, 47 зачетных единиц для заочной формы обучения.

**2. Семестры освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:** 1-8 очной формы обучения, 1-6 очной формы (*ускоренное обучение на базе СПО*), 1-10 заочной формы обучения, 1-8 заочной формы (*ускоренное обучение на базе ВПО*).

**3. Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:**

- 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.

#### **4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:**

**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;

**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** способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности.

**5. Краткое 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	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>14</b>	<b>26</b>	<b>109</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	2	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>	2	-	27		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>	2	-	27		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>	2	-	27		
<b>6</b>	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>	2	-	6		
<b>7</b>	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>	2	12	6		
<b>8</b>	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>	-	8	4		
<b>9</b>	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>	-	6	8		
<b>10</b>	1.9. Общее руководство и	<b>III</b>	2	-	4		

	финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли						
<b>11</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		<b>8</b>	<b>42</b>	<b>78</b>		
<b>12</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	2	-	-		
<b>13</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	12	27		
<b>14</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	4	12	27		
<b>15</b>	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	<b>III</b>	-	10	14		
<b>16</b>	2.5. Классификация лыжных трасс	<b>III</b>	2	8	10		
<b>17</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		<b>22</b>	<b>68</b>	<b>110</b>		
<b>18</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	4	16	27		
<b>19</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>	4	12	27		
<b>20</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>	4	12	27		
<b>21</b>	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	<b>III</b>	4	14	13		
<b>22</b>	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	<b>III</b>	6	14	16		
<b>23</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		<b>10</b>	<b>84</b>	<b>146</b>		
<b>24</b>	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	<b>II</b>	2	-	32		
<b>25</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>II</b>	2	18	32		
<b>26</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	<b>II</b>	-	20	33		
<b>27</b>	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	<b>IV</b>	4	16	18		
<b>28</b>	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	<b>IV</b>	-	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	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>10</b>	<b>70</b>	<b>113</b>		
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 соревнований	VII	-	4	7		
46	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		<b>8</b>	<b>48</b>	<b>101</b>		
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	<b>Экзамен</b>
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	<b>Экзамен</b>
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	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		<b>26</b>	<b>86</b>	<b>84</b>		
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:	VI	4	-	10		

	срочный, отставленный, кумулятивный						
<b>65</b>	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	<b>VI</b>	4	10	12		
<b>66</b>	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	<b>VI</b>	-	10	10		
<b>67</b>	7.9. Структура годичного тренировочного цикла в лыжных гонках	<b>VI</b>	4	14	10		
<b>68</b>	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	<b>VI</b>	-	14	10		
<b>69</b>	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		<b>34</b>	<b>96</b>	<b>145</b>		
<b>70</b>	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	<b>VII</b>	2	6	8		
<b>71</b>	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	2	4	8		
<b>72</b>	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	<b>VII</b>	2	4	8		
<b>73</b>	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	<b>VII</b>	2	4	8		
<b>74</b>	8.5. Последовательность развития специфических для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>VII</b>	2	6	8		
<b>75</b>	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>VII</b>	2	4	8		
<b>76</b>	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	<b>VII</b>	2	4	8		
<b>77</b>	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	<b>VII</b>	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	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>8</b>	<b>52</b>	<b>58</b>		
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	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
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	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>572</b>	<b>944</b>	<b>36</b>	

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	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>6</b>	<b>14</b>	<b>166</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	2	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>		-	27		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>		-	27		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>		-	27		
<b>6</b>	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>II</b>		2	-	17	
<b>7</b>	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>II</b>		6	17		
<b>8</b>	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	<b>II</b>	-	4	17		
<b>9</b>	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>II</b>	-	4	17		
<b>10</b>	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	<b>II</b>	2	-	17		
<b>11</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>88</b>		

	<b>спортивной деятельности в лыжных гонках</b>						
<b>12</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	2	-	-		
<b>13</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	6	27		
<b>14</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	2	6	27		
<b>15</b>	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	<b>II</b>	-	4	17		
<b>16</b>	2.5. Классификация лыжных трасс	<b>II</b>	2	4	17		
<b>17</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>122</b>		
<b>18</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	2	6	27		
<b>19</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>	2	6	27		
<b>20</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>		6	27		
<b>21</b>	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	<b>II</b>	2	6	17		
<b>22</b>	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	<b>II</b>		8	24		
<b>23</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		<b>6</b>	<b>46</b>	<b>151</b>		
<b>24</b>	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	<b>I</b>	2	-	32		
<b>25</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>I</b>		6	32		
<b>26</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	<b>I</b>	-	6	33		
<b>27</b>	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	<b>II</b>	2	8	17		
<b>28</b>	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	<b>II</b>	-	4	17		
<b>29</b>	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	<b>III</b>	-	8	3		
<b>30</b>	4.7. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик	<b>III</b>	2	8	3		

	техники лыжника-гонщика с экономичностью						
31	4.8. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	V	-	6	14		
32	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>8</b>	<b>44</b>	<b>163</b>		
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		

<b>46</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		<b>8</b>	<b>38</b>	<b>114</b>		
<b>47</b>	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	<b>I</b>	2	6	32		
<b>48</b>	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	<b>I</b>	-	6	-		
<b>49</b>	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	<b>I</b>	-	6	32		
<b>50</b>	6.4. Современные лыжные мази и парафины	<b>II</b>	2	-	-		
<b>51</b>	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	<b>II</b>	-	4	17		
<b>52</b>	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	<b>II</b>	2	4	-		
<b>53</b>		<b>II</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>54</b>	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	<b>III</b>	2	8	3		
<b>55</b>	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>V</b>	-	2	15		
<b>56</b>	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	<b>V</b>	-	2	15		
<b>57</b>	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		<b>22</b>	<b>88</b>	<b>25</b>		
<b>58</b>	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>III</b>	4	-	3		
<b>59</b>	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	<b>III</b>	2	-	3		
<b>60</b>	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	<b>III</b>	2	12	3		
<b>61</b>	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	<b>III</b>	2	14	3		
<b>62</b>	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	<b>III</b>	4	14	3		
<b>63</b>	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>IV</b>	2	-	2		
<b>64</b>	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	<b>IV</b>	2	10	2		
<b>65</b>	7.8. Спортивный дневник – основа	<b>IV</b>	-	10	2		

	учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов						
<b>66</b>	7.9. Структура годового тренировочного цикла в лыжных гонках	<b>IV</b>	4	14	2		
<b>67</b>	7.10. Овладение планированием тренировки начинающего лыжника-гонщика	<b>IV</b>	-	14	2		
<b>68</b>	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		<b>34</b>	<b>96</b>	<b>241</b>		
<b>69</b>	8.1. Система многолетней подготовки юных лыжников в спортивных школах	<b>V</b>	2	6	15		
<b>70</b>	8.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки лыжников-гонщиков	<b>V</b>	2	4	15		
<b>71</b>	8.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных лыжников	<b>V</b>	2	4	15		
<b>72</b>	8.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для лыжников-гонщиков двигательных качеств	<b>V</b>	2	4	15		
<b>73</b>	8.5. Последовательность развития специфичных для лыжников-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>V</b>	2	6	15		
<b>74</b>	8.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	<b>V</b>	2	4	15		
<b>75</b>	8.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки лыжниц-гонщиц	<b>V</b>	2	4	15		
<b>76</b>	8.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в лыжных гонках	<b>V</b>	2	12	15		
<b>77</b>	8.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	<b>V</b>	2	10	15		
<b>78</b>	8.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая	<b>VI</b>	4	8	18		

	подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь						
<b>79</b>	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>VI</b>	2	2	8		
<b>80</b>	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>VI</b>	2	14	18		
<b>81</b>	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	<b>VI</b>	2	2	8		
<b>82</b>	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	<b>VI</b>	2	4	18		
<b>83</b>	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	<b>VI</b>	2	10	18		
<b>84</b>	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	<b>VI</b>	2	2	18		
<b>85</b>	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>8</b>	<b>54</b>	<b>59</b>		
<b>86</b>	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	<b>IV</b>	2	10	3		
<b>87</b>	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	<b>IV</b>	4	14			
<b>88</b>		<b>IV</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>89</b>	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	<b>VI</b>	2	2	18		
<b>90</b>	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	<b>VI</b>	-	28	38		
<b>91</b>		<b>VI</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>104</b>	<b>432</b>	<b>1129</b>	<b>27</b>	

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	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>92</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	0,5	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>	0,5	-	19		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>	0,5	-	19		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>	0,5	-	19		
<b>6</b>	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>	1	-	7		
<b>7</b>	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>	1	2	7		
<b>8</b>	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>	-	2	7		
<b>9</b>	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>	-	2	7		
<b>10</b>	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	<b>III</b>	1	-	7		
<b>11</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>52</b>		

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	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		<b>5</b>	<b>16</b>	<b>82</b>		
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	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		<b>5</b>	<b>20</b>	<b>195</b>		
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						
<b>32</b>	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>5</b>	<b>22</b>	<b>231</b>		
<b>33</b>	5.1. Классификация соревнований	<b>II</b>	1	-	-		
<b>34</b>	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	<b>II</b>	-	2	26		
<b>35</b>	5.3. Требования к участникам соревнований	<b>II</b>	1	-	-		
<b>36</b>	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	<b>II</b>	-	2	26		
<b>37</b>	5.5. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	<b>IV</b>	1	-	-		
<b>38</b>	5.6. Способы подведения итогов командных и серии кубковых соревнований различных категорий	<b>IV</b>	1	2	31		
<b>39</b>	5.7. Расчет эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях	<b>IV</b>	-	2	31		
<b>40</b>	5.8. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	<b>IV</b>	-	2	31		
<b>41</b>	5.9. Принципы разработки классификационных нормативов по лыжным гонкам	<b>IV</b>	1	-	-		
<b>42</b>	5.10. Овладение навыками организации, проведения и судейства зачетно-нормативных соревнований по лыжным гонкам	<b>IV</b>	-	2	31		
<b>43</b>	5.11. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 3-й категории	<b>V</b>	-	2	13		
<b>44</b>	5.12. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	<b>VII</b>	-	4	20		
<b>45</b>	5.13. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований 2-й категории. Финансирование соревнований	<b>VII</b>	-	4	22		
<b>46</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>136</b>		
<b>47</b>	6.1. Эксплуатационные	<b>II</b>	1	2	26		

	характеристики лыжного инвентаря						
<b>48</b>	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	<b>II</b>	-	2	-		
<b>49</b>	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	<b>II</b>	-	2	26		
<b>50</b>		<b>II</b>				9	<b>Экзамен</b>
<b>51</b>	6.4. Современные лыжные мази и парафины	<b>IV</b>	1	-	-		
<b>52</b>	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	<b>IV</b>	-	2	31		
<b>53</b>	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	<b>IV</b>	1	2	-		
<b>54</b>		<b>IV</b>				9	<b>Экзамен</b>
<b>55</b>	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	<b>V</b>	1	2	13		
<b>56</b>	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>VII</b>	-	2	20		
<b>57</b>	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	-	2	20		
<b>58</b>	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		<b>8</b>	<b>18</b>	<b>125</b>		
<b>59</b>	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>V</b>	1	-	13		
<b>60</b>	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	<b>V</b>	0,5	-	13		
<b>61</b>	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	<b>V</b>	0,5	2	13		
<b>62</b>	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	<b>V</b>	1	2	16		
<b>63</b>	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	<b>V</b>	1	2	15		
<b>64</b>	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>VI</b>	1	-	11		
<b>65</b>	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	<b>VI</b>	1	2	11		
<b>66</b>	7.8. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	<b>VI</b>	-	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	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		<b>22</b>	<b>42</b>	<b>415</b>		
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	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
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						
<b>81</b>	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>IX</b>	1	2	30		
<b>82</b>	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>IX</b>	1	4	32		
<b>83</b>	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	<b>IX</b>	0,5	2	36		
<b>84</b>	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	<b>X</b>	1	2	36		
<b>85</b>	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	<b>X</b>	2	4	36		
<b>86</b>	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	<b>X</b>	0,5	2	36		
<b>87</b>	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>99</b>		
<b>88</b>	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	<b>VI</b>	1	2	11		
<b>89</b>	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	<b>VI</b>	1	2	11		
<b>90</b>		<b>VI</b>				9	<b>Экзамен</b>
<b>91</b>	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	<b>X</b>	2	2	36		
<b>92</b>	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	<b>X</b>	-	4	41		
<b>93</b>		<b>X</b>				9	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>60</b>	<b>160</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>	

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	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>177</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	0,5	-	-		
<b>3</b>	1.2. Эволюция олимпийской программы по лыжным гонкам	<b>I</b>	0,5	-	24		
<b>4</b>	1.3. Характеристика новых соревновательных олимпийских дисциплин	<b>I</b>	0,5	-	24		
<b>5</b>	1.4. Спортивные достижения национальной команды лыжников-гонщиков	<b>I</b>	0,5	-	24		
<b>6</b>	1.5. Лыжи в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>	1	-	21		
<b>7</b>	1.6. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>	1	2	21		
<b>8</b>	1.7. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>	-	2	21		
<b>9</b>	1.8. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лыжников с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>	-		21		
<b>10</b>	1.9. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной лыжной отрасли	<b>III</b>	1	-	21		
<b>11</b>	<b>Раздел 2. Специфика внешних условий физкультурно-</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>90</b>		

	<b>спортивной деятельности в лыжных гонках</b>						
<b>12</b>	2.1. Свойства снега	<b>I</b>	0,5	-	-		
<b>13</b>	2.2. Характеристика условий скольжения	<b>I</b>	-	2	24		
<b>14</b>	2.3. Рельеф лыжных трасс	<b>I</b>	0,5	4	24		
<b>15</b>	2.4. Технология подготовки и профилирования лыжных трасс	<b>III</b>	-	2	21		
<b>16</b>	2.5. Классификация лыжных трасс	<b>III</b>	1	2	21		
<b>17</b>	<b>Раздел 3. Техника передвижения на лыжах</b>		<b>5</b>	<b>14</b>	<b>121</b>		
<b>18</b>	3.1. Классификация способов передвижения на лыжах, основы техники	<b>I</b>	1	4	24		
<b>19</b>	3.2. Кинематические показатели техники	<b>I</b>	1	4	24		
<b>20</b>	3.3. Динамические параметры способов передвижения лыжника-гонщика	<b>I</b>	1	2	26		
<b>21</b>	3.4. Экономичность двигательной деятельности лыжника-гонщика	<b>III</b>	1	2	21		
<b>22</b>	3.5. Системно-структурный анализ техники передвижения на лыжах	<b>III</b>	1	2	26		
<b>23</b>	<b>Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства</b>		<b>5</b>	<b>21</b>	<b>203</b>		
<b>24</b>	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	<b>II</b>	1	-	37		
<b>25</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>II</b>	2	2	37		
<b>26</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на лыжах. Организация и формы проведения занятий	<b>II</b>	-	4	37		
<b>27</b>	4.4. Методика закрепления техники лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	<b>IV</b>	1	4	29		
<b>28</b>	4.5. Игры и игровые упражнения на лыжах	<b>IV</b>	-	4	26		
<b>29</b>	4.6. Совершенствование технического мастерства в бесснежный период и на снегу	<b>V</b>	-	2	13		
<b>30</b>	4.7. Взаимосвязь кинематических	<b>V</b>	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	<b>Раздел 5. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>5</b>	<b>16</b>	<b>213</b>		
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		

<b>46</b>	<b>Раздел 6. Материально-техническое обеспечение лыжника-гонщика</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>133</b>		
<b>47</b>	6.1. Эксплуатационные характеристики лыжного инвентаря	<b>II</b>	1	2	36		
<b>48</b>	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды лыжника	<b>II</b>	-	2	-		
<b>49</b>	6.3. Общие требования к подготовке лыж, необходимые приспособления	<b>II</b>	-	2	36		
<b>50</b>		<b>II</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>51</b>	6.4. Современные лыжные мази и парафины	<b>IV</b>	1	-	-		
<b>52</b>	6.5. Технология подготовки лыж к соревнованиям	<b>IV</b>	-	2	26		
<b>53</b>	6.6. Простейшие спортивные сооружения – лыжные базы	<b>IV</b>	1	2	-		
<b>54</b>		<b>IV</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>55</b>	6.7. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	<b>V</b>	1	2	13		
<b>56</b>	6.8. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	<b>VII</b>	-	1	11		
<b>57</b>	6.9. Стационарные спортивные сооружения для лыжников-гонщиков	<b>VII</b>	-	1	11		
<b>58</b>	<b>Раздел 7. Основы тренировки лыжника-гонщика</b>		<b>8</b>	<b>18</b>	<b>200</b>		
<b>59</b>	7.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>V</b>	1	-	13		
<b>60</b>	7.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	<b>V</b>	0,5	-	13		
<b>61</b>	7.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	<b>V</b>	0,5	2	13		
<b>62</b>	7.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	<b>V</b>	1	2	16		
<b>63</b>	7.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	<b>V</b>	1	2	15		
<b>64</b>	7.6. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>VI</b>	1	-	26		
<b>65</b>	7.7. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	<b>VI</b>	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	<b>Раздел 8. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>		<b>11</b>	<b>23</b>	<b>247</b>		
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 специфических 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		

	тактическая, психологическая подготовленность лыжника-гонщика, их взаимосвязь						
<b>80</b>	8.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>VIII</b>	0,5	1	20		
<b>81</b>	8.12. Овладение планированием тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>VIII</b>	1	2	21		
<b>82</b>	8.13. Профилактика травм при занятиях лыжными гонками	<b>VIII</b>	0,5	2	20		
<b>83</b>	8.14. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	0,5	2	21		
<b>84</b>	8.15. Модельные характеристики лыжников-гонщиков	<b>VIII</b>	1	2	21		
<b>85</b>	8.16. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по лыжным гонкам	<b>VIII</b>	0,5	1	20		
<b>86</b>	<b>Раздел 9. Основы научно-исследовательской деятельности</b>		<b>3</b>	<b>8</b>	<b>96</b>		
<b>87</b>	9.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в лыжных гонках	<b>VI</b>	1	2	26		
<b>88</b>	9.2. Требования к курсовой работе и методика ее выполнения	<b>VI</b>	1	2	29		
<b>89</b>		<b>VI</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>90</b>	9.3. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	<b>VIII</b>	1	2	20		
<b>91</b>	9.4. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация и защита	<b>VIII</b>	-	2	21		
<b>92</b>		<b>VIII</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>48</b>	<b>128</b>	<b>1480</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (горные виды  
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: *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 «21» апреля 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.

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

---

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

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

---

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

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

---

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

Составитель:

Сыроежин Андрей Сергеевич, старший преподаватель кафедры ТиМ  
ПВСиЭД, горные виды спорта

Рецензент:

---

—

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» является: обеспечение овладения знаниями, умениями и навыками профессиональной направленности, необходимыми для развития горных видов спорта, как средства обучения молодежи основам физической культуры, подготовки спортсменов и инструкторов по горным видам спорта в сфере массового спорта и спорта высших достижений, в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, в физкультурно-оздоровительных коллективах (ФОК), учебно-методических центрах (УМЦ), на альпинистских учебно-спортивных базах (АУСБ) и в силовых подразделениях, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в горных видах спорта, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Язык, на котором реализуется дисциплина русский.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Настоящая программа дисциплины предназначена подготовки бакалавров по горным неолимпийским видам спорта (альпинизму, горному туризму, каньонингу, каякингу, рафтингу, ледолазанию, скалолазанию, ски-альпинизму,

спелеологии, фрирайду, горноспасению, промышленному альпинизму), и разработана на основе типовой программы по направлению «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка», квалификации выпускника «Бакалавр», с учетом современных требований к специалистам данного профиля.

Программа дисциплины профессионального цикла базовой части составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего профессионального 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».

Нормативно-правовую базу разработки программы составляют:

- федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33796), утвержденный приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 N 935;
- учебный план по профилю подготовки «Спортивная подготовка»;
- рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин, разработанная Координационным советом при Минобрнауки РФ;
- положение о самостоятельной работе студента.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» является системообразующей 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 (горные виды спорта)» опирается на ранее изучаемые дисциплины ИФК такие, как: анатомия, физиология, биомеханика, педагогика, психология, ТФВ, гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивно-педагогическое

совершенствование и др., а также тесно связан с изучением специального курса, основанного на базе Единой учебной программы подготовки альпинистов.

Особое место данной дисциплины в профессиональной подготовке выпускника обусловлено взаимодействием научно-теоретических и практических дисциплин, внедрением активных и инновационных методов в методику обучения.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы базовые знания, умения и навыки, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

### 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
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в различных дисциплинах горных видов спорта;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в горных видах спорта с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по горным видам спорта.</li> </ul>			4

	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в альпинизме, скалолазании, горном туризме, спелеологии;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапах спортивной подготовки горными видами спорта в многолетней поэтапной подготовке.</li> </ul>			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий, занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в горных видах спорта.</li> </ul>			7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами горных видов спорта;</li> <li>принципов построения занятий по горным видам спорта оздоровительной направленности</li> </ul>			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов и экспедиций в горных видах спорта;</li> <li>– особенности протекания восстановления в тренировочном процессе в различных дисциплинах горных видов спорта .</li> </ul>			7
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Уметь:</i></p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемых после тренировочных нагрузок в городских условиях и в экстремальных условиях высокогорной среды;</li> <li>– использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в горных видах спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в горных видах спорта</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований в различных дисциплинах горных видов спорта;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по различным дисциплинам горных видов спорта;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по горным видам спорта;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</li> </ul>			3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в горных видах спорта;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>			2
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> </ul>			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</li> </ul>			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>			7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>			
<b>ПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>			1
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по горным видам спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в горных видах спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в горных видах спорта;</li> <li>– умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в горных видах спорта</p>			4
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>			5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со</li> </ul>			7

	<p>спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям горными видами спорта</p> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям горными видами спорта</li> </ul> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в горных видах спорта;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в горных видах спорта.</li> </ul> <p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в горных видах спорта</p>			6
<b>ПК-11</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <p>составлять обучающие программы по горным видам спорта</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам горных видов спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней поэтапной подготовки</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам горных видов спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства</li> </ul> <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в современных горных видах спорта;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul>			3
				6
				7
<b>ПК-13</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			7

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для горных видов спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в горных видах спорта;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в горных видах спорта</li> </ul>			
<b>ПК-14</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия</li> </ul>			5
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>			
<b>ПК-15</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</li> </ul>			7
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul>			
<b>ПК-26</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>– выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги</li> </ul>			1
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ</li> </ul>			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в горных видах спорта с использованием апробированных методик</li> </ul>			

	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в горных видах спорта			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в горных видах спорта			2
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;			4
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.			6
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.			7

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»

##### 4.1 Заочное ускоренное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 112 часов, самостоятельная работа студентов – 1544 часа.

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).

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям)
---	--	---------	--	---

			Л	П	СРС	Контроль	<i>семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)</i>
<b>I курс</b>	<b>Всего 1 семестр: 216 час.</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>		
1.1	Модуль 1 Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»	1	2	4	42		
1.2	Модуль 2 «История и развитие горных видов спорта»	1	2	4	38		
1.3	Модуль 3 «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	2	2	4	38		
1.4	Модуль 4 «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»	1		2	42		
1.5	Модуль 5 «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»	1		2	34		
<b>I курс</b>	<b>Всего 2 семестр: 279 час</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>257</b>	<b>2</b>	<b>экзамен</b>
1.6	Модуль 6 «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»	2	2	2	40		
1.7	Модуль 7 «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»	2	2	2	40		
1.8	Модуль 8 «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»	2	2	2	40		
1.9	Модуль 9 «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам»	2		2	40		

1.10	Модуль 10 «Основы техники передвижения по скальному рельефу»	2		2	40		
1.11	Модуль 11 «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»	2		4	30		
1.12	Модуль 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2		2	27	9	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за I курс: 504 часов</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего 3 семестр: 212 часов</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		
2.1	Модуль 13 (0,75 зачетные единицы – 27 часа) «Методика обучения альпинистской технике»	3	2	4	50		
2.2	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»	3	2	4	50		
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы спортивной техники в горных видах спорта»	3	2	2	50		
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»	3		2	44		
<b>II курс</b>	<b>Всего 4 семестр: 220 часа</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
2.5	Модуль 17 «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2»	4	2	4	40		
2.6	Модуль 18 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»	4	2	4	44		
2.7	Модуль 19 «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»	4	2	4	44		
2.8	Модуль 20 «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»	4		4	44		

2.9	Модуль 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4		4	13	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 432 часов</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего 5 семестр: 144 часа</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
3.1	Модуль 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»	5	2	4	36		
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта»	5	2	4	32		
3.3	Модуль 24 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Виды спортивной подготовки в горных видах спорта»	5	2	4	26		
3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»	5		4	28		
<b>III курс</b>	<b>Всего 6 семестр: 171 часов</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
3.5	Модуль 26 «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»	6	2	4	40		
3.6	Модуль 27 «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»	6	2	4	33		
3.7	Модуль 28 «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»	6	2	4	38		
3.8	Модуль 29 «Подготовка выпускной квалификационной работы»	6		2	38		
3.9	Модуль 30 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6		2	36	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 360 часов</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>307</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего 7 семестр: 189 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	<b>9</b>	
4.1	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часов)	7	2	4	40		

	«Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»						
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание»	7	2	4	40		
4.3	Модуль 33 (1 зачетной единицы – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия»	7	2	4	40		
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта»	7		4	38		
<b>IV курс</b>	<b>Всего 8 семестр: 207 часов</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>		
4.5	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта»	7	2	4	30		
4.5	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта»	7	2	4	30		
4.6	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта»	7	2	2	30		
4.7	Модуль 38 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»	7		2	30		
4.8	Модуль 39 «НИР и УИРС» «Подготовка выпускной квалификационной работы»	7		2	22		
4.9	Модуль 40 «Апробация выпускной квалификационной работы на	7		2	20		

	кафедре»						
4.10	Модуль 41 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	7			20	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 396 часов</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>342</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часов</b>			<b>48</b>	<b>128</b>	<b>1480</b>	<b>36</b>	

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

**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 зачетных требований для студентов в I семестре заочной ускоренной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Понятие «горные виды спорта»
2. Классификация горных видов спорта
3. Формирование терминологии в горных видах спорта
4. Инструкторские кадры в ГВС
5. Подготовка специалистов по ГВС в ВУЗах
6. Учебный альпинизм, спортивный альпинизм, прикладной альпинизм – их особенности и области применения
7. Исторические предпосылки возникновения альпинизма
8. История возникновения альпинизма за рубежом
9. История возникновения российского альпинизма
10. Формирование альпинизма в СССР
11. Возникновение альпинизма, как вида спорта
12. Современный этап развития альпинизма в России и за границей
13. Возникновение горного туризма
14. Формирование руководящих органов по горным видам спорта
15. История проведения соревнований по горным видам спорта
16. Исторические особенности формирования правил по горным видам спорта
17. История скалолазания, как самостоятельной дисциплины
18. История ледолазания, как самостоятельной дисциплины
19. Возникновение новых видов спорта на современном этапе развития

### **5.2.2 Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной ускоренной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
2. Климатогеографические особенности горной среды
3. Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
4. Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности
5. Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
6. Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
7. Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
8. Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
9. Карабины и их применение
10. Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
11. Тормозные устройства: виды и применение
12. Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)
13. Современная обувь для занятий горными видами спорта
14. Одежда для занятий горными видами спорта
15. Бивачное снаряжение
16. Техника передвижения по скальному рельефу
17. Техника передвижения по снежному рельефу
18. Техника передвижения по ледовому рельефу
19. Преодоление травяных и осыпных склонов
20. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа

### **5.2.3 Содержание зачетных требований для студентов в III семестре заочной ускоренной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
2. Климатогеографические особенности горной среды
3. Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
4. Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности
5. Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
6. Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
7. Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
8. Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
9. Карабины и их применение
10. Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
11. Тормозные устройства: виды и применение
12. Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)

13. Современная обувь для занятий горными видами спорта
14. Одежда для занятий горными видами спорта
15. Бивачное снаряжение
16. Техника передвижения по скальному рельефу
17. Техника передвижения по снежному рельефу
18. Техника передвижения по ледовому рельефу
19. Преодоление травяных и осыпных склонов
20. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
21. Работа связки на сложном горном рельефе
22. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
23. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
24. Устройство бивака на ледовом рельефе
25. Устройство бивака на снежном рельефе
26. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
27. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
28. Техника прохождения пещер
29. Стратегия в спортивной спелеологии
30. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
31. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

#### **5.2.4 Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре заочной ускоренной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
2. Работа связки на сложном горном рельефе
3. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
4. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
5. Устройство бивака на ледовом рельефе
6. Устройство бивака на снежном рельефе
7. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
8. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
9. Техника прохождения пещер
10. Стратегия в спортивной спелеологии
11. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
12. Особенности снаряжения для занятий спелеологией
13. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа
14. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и само страховки на различных формах горного рельефа
15. Звенья страховочной цепи
16. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена

17. Особенности использования карабинов из различных сплавов – достоинства и недостатки (сталь, титан, алюминий)
18. Особенности материалов, применяемых для изготовления альпинистских веревок
19. Основные группы мышц, задействованные при передвижении по различным формам горного рельефа
20. Основные группы мышц, задействованные при обеспечении страховки и само страховки
21. Профилактика термического дисбаланса при пребывании в высокогорье
22. Средства гигиены при совершении походов (восхождений) в средне- и высокогорье
23. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде при занятиях горными видами спорта
24. Правила оказания первой медицинской помощи
25. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и переломах
26. Первая медицинская помощь при обморожениях
27. Первая медицинская помощь при утоплении
28. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания
29. Первая медицинская помощь при ожогах
30. Способы транспортировки пострадавшего

#### **5.2.5 Содержание зачетных требований для студентов в V семестре заочной ускоренной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные качества личности альпиниста
2. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
3. «Человеческий фактор» в альпинизме
4. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
5. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
6. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
7. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
8. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
9. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
10. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
11. Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
12. Правила совершения восхождений
13. Правила совершения горных туристских походов
14. Разрядные требования по альпинизму
15. Разрядные требования по горному туризму
16. Разрядные требования по скалолазанию
17. Разрядные требования по ледолазанию

#### **5.2.6 Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре заочной ускоренной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Организация альпмероприятия
2. Права и обязанности участников альпмероприятия
3. Оформление документации при проведении альпмероприятия
4. Оформление документации при проведении горного похода
5. Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
6. Методика судейства по горным видам спорта
7. Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
8. Разновидности скалодромов
9. Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
10. Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
11. Технические особенности лазания в боулдеринге
12. Методика обучения техническим приемам в скалолазании
13. Методика обучения техническим приемам в ледолазании
14. Принципы физической подготовки в горных видах спорта
15. Общая физическая подготовка в горных видах спорта
16. Специальная физическая подготовка в горных видах спорта
17. Основные средства и методы физической подготовки в горных видах спорта
18. Воспитание скоростно-силовых качеств в горных видах спорта
19. Воспитание выносливости в горных видах спорта
20. Основные качества личности альпиниста
21. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
22. «Человеческий фактор» в альпинизме
23. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
24. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
25. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
26. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
27. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
28. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
29. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
30. Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
31. Правила совершения восхождений
32. Правила совершения горных туристских походов
33. Разрядные требования по альпинизму
34. Разрядные требования по горному туризму
35. Разрядные требования по скалолазанию
36. Разрядные требования по ледолазанию

#### **5.2.7 Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса заочного ускоренного обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. История возникновения и динамика развития альпинизма (горного туризма, каякинга, рафтинга, каньонинга, скалолазания, спелеологии, ледолазания, фрирайда) в России и в мире.
2. Система подготовки альпинистов (горных туристов) в СССР и в России в

настоящее время.

3. Формирование и реорганизация горноспасательной службы в СССР и в России (КСП, КСС, ПСП, МЧС).
4. История освоения гор Памира и Кавказа советскими и российскими альпинистами.
5. Анализ и оценка документов, регламентирующих деятельность альпинистов в горах (классификация маршрутов на горные вершины, требования к отчетам о восхождении).
6. Анализ и оценка документов регламентирующих деятельность туристов (горных, водных, спелео, вело и др.) в горах (Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов, требования к туристским отчетам).
7. Анализ правил горовосхождений в альпинизме и в горном туризме.
8. Анализ и оценка эффективности тренировочного процесса спортсменов различных возрастных групп, проводимого по программам ДЮСШ и СДЮШОР (на примере одного из горных видов спорта).
9. Анализ и оценка эффективности подготовки спортсменов на альпинистских учебно-спортивных базах (АУСБ) и на учебно-тренировочных сборах (УТС).
10. Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по горным видам спорта для практической деятельности. Профессиограмма.
11. Анализ программы подготовки инструкторов-методистов по альпинизму.
12. Анализ программы подготовки горных гидов по туризму.
13. Влияние условий среднегорья и высокогорья на организм спортсмена.
14. Влияние условий высокогорья на работоспособность спортсмена.
15. Гипоксия как основной фактор снижения работоспособности спортсменов в горных условиях.
16. Экстремальные условия деятельности спортсменов в горах.
17. Анализ объективных опасностей горной среды.
18. Анализ субъективных опасностей работы спортсменов в горных условиях.
19. Закономерности акклиматизации спортсмена в условиях высокогорья.
20. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в горных видах спорта (альпинистов, скалолазов, ледолазов, спортивных туристов и др.).
21. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в горных видах спорта.
22. Влияние особенностей личности спортсмена на успешность его деятельности в горах.
23. Факторы, влияющие на успешности деятельности группы в экстремальных условиях.
24. Групповая динамика в условиях социальной изоляции.
25. Анализ несчастных случаев в альпинизме.
26. Анализ несчастных случаев в горном туризме.
27. Методика подготовки на жетон «Спасательный отряд».
28. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий в горах.
29. Тактика проведения спасательных работ силами группы и в одиночку.
30. Структура МЧС и региональных спасательных отрядов.
31. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в горных видах спорта (на примере одного из видов).
32. Многолетняя подготовка в горных видах спорта.

33. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годового цикла подготовки.
34. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки для представителей различных горных видов спорта:
  - а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);
  - б) групп спортивного совершенствования;
  - в) высокой квалификации.
1. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов:
  - а) членов сборной команды России по альпинизму;
  - б) членов сборной команды России по скалолазанию;
  - в) членов сборной команды России по ледолазанию;
  - г) ведущих спортсменов в различных видах спортивного туризма (горного, водного, спелео и др.).
35. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов:
  - а) на ледовом рельефе;
  - б) на скальном рельефе;
  - в) на высотном восхождении.
36. Общая и специальная физическая подготовка в горных видах спорта.
37. Техничко-тактическая подготовка в горных видах спорта.
38. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих альпинистов России

### **5.2.8 Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре заочной ускоренной формы обучения:**

1. Основные качества личности альпиниста
2. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
3. «Человеческий фактор» в альпинизме
4. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
5. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
6. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
7. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
8. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
9. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
10. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
11. Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
12. Правила совершения восхождений
13. Правила совершения горных туристских походов
14. Разрядные требования по альпинизму
15. Разрядные требования по горному туризму
16. Разрядные требования по скалолазанию
17. Разрядные требования по ледолазанию
18. Организация альпмероприятия
19. Права и обязанности участников альпмероприятия
20. Оформление документации при проведении альпмероприятия

21. Оформление документации при проведении горного похода
22. Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
23. Методика судейства по горным видам спорта
24. Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
25. Разновидности скалодромов
26. Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
27. Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
28. Технические особенности лазания в боулдеринге
29. Методика обучения техническим приемам в скалолазании
30. Методика обучения техническим приемам в ледолазании
31. Принципы физической подготовки в горных видах спорта
32. Общая физическая подготовка в горных видах спорта
33. Специальная физическая подготовка в горных видах спорта
34. Основные средства и методы физической подготовки в горных видах спорта
35. Воспитание скоростно-силовых качеств в горных видах спорта
36. Воспитание выносливости в горных видах спорта
37. Определение объекта исследования в горных видах спорта
38. Определение предмета исследования в горных видах спорта
39. Постановка проблемы научного исследования в горных видах спорта
40. Методы научного исследования в горных видах спорта
41. Проведение эксперимента в лабораторных и полевых условиях
42. Проведение критического анализа литературных источников
43. Выбор методов математической статистики для обработки данных. Параметрическая и непараметрическая статистика, ее использование при обработке данных в горных видах спорта
44. Теоретические основы обучения в горных видах спорта
45. Планирование обучения в горных видах спорта
46. Контроль при обучении в горных видах спорта: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый
47. Применение педагогических принципов при обучении в горных видах спорта
48. Формирование двигательных умений и навыков в горных видах спорта
49. Функции тренера по горным видам спорта
50. Типы и стили деятельности тренера в горных видах спорта
51. Подготовка инструкторов по горным видам спорта в России
52. Подготовка горных гидов за рубежом
53. Педагогические задатки преподавателя по горным видам спорта
54. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
55. Работа связки на сложном горном рельефе
56. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
57. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
58. Устройство бивака на ледовом рельефе
59. Устройство бивака на снежном рельефе
60. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
61. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
62. Техника прохождения пещер
63. Стратегия в спортивной спелеологии
64. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
65. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

66. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа
  67. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и само страховки на различных формах горного рельефа
  68. Звенья страховочной цепи
  69. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена
  70. Особенности использования карабинов из различных сплавов – достоинства и недостатки (сталь, титан, алюминий)
  71. Особенности материалов, применяемых для изготовления альпинистских веревок
  72. Основные группы мышц, задействованные при передвижении по различным формам горного рельефа
  73. Основные группы мышц, задействованные при обеспечении страховки и само страховки
  74. Профилактика термического дисбаланса при пребывании в высокогорье
  75. Средства гигиены при совершении походов (восхождений) в средне- и высокогорье
  76. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде при занятиях горными видами спорта
  77. Правила оказания первой медицинской помощи
  78. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и переломах
  79. Первая медицинская помощь при обморожениях
  80. Первая медицинская помощь при утоплении
  81. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания
  82. Первая медицинская помощь при ожогах
  83. Способы транспортировки пострадавшего
- Зачетные требования, темы рефератов и задания для самостоятельной работы для студентов заочного обучения корректируются в соответствии с изучаемыми темами.*

#### **5.2.9. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в горных видах спорта.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта.
3. Модели соревновательной деятельности в горных видах спорта.
4. Методики повышения уровня подготовленности спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
5. Модельные характеристики спортсмена, занимающегося горными видами спорта.
6. Планирование тренировочных нагрузок в горных видах спорта и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по скалолазанию.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем в горных видах спорта.
9. Инновации в методике обучения горным видам спорта.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе в горных видах спорта.
11. Система фармакологической поддержки в горных видах спорта.

12. Рационализация питания спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов, занимающихся горными видами спорта на различных этапах многолетней подготовки.

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

### а) Основная литература:

1. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья : монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 278 с.
2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта : альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. УМО / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.
3. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд) : учеб.-метод. пособие / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 303 с.: ил.
4. Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. Умо в обл. физ. культуры и спорта / Б.Л. Кашевник ; [под. ред. Ю.В. Байковского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности, ООО "Спасснаряжение". - М.: Вертикаль, 2008. - 183 с.: ил.
6. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил.

### б) Дополнительная литература:

1. Альпинизм / Под. общ. ред. И. И. Антоновича. - Киев: Вища шк., 1981. - 343 с.: ил.
2. Байковский Ю.В. Психология альпинистских групп. - Элиста: Джангар, 1992. - 136 с.: ил.
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Л.А. Вяткин, Е.Н. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 208 с.: ил.
6. Захаров П.П. Инструктору альпинизма / Захаров П.П. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 277 с.: ил.

7. Кравчук Т.А. Спортивные походы : Норматив. акты: Метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов доп. образования, инструкторов по спорт.-оздоров. туризму / Кравчук Т.А., Зданович И.А.; СибГАФК. - Омск: СибГАФК, 2002. - 71 с.: ил.
8. Кузнецов В.С. Учебное пособие по изучению и использованию методов выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной осанстки и страховочных средств / Кузнецов Владимир Семенович. - Симферополь: Таврия, 2004. - 235 с.
9. Макогонов А.Н. Научные и методические основы туризма в горной и пустынной местности / Макогонов Александр Николаевич. - Алматы: КазАСТ, 2002. - 281 с.: ил.
10. Мартынов А.И. Безопасность и надежность в альпинизме / А.И. Мартынов, И.А. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 281 с.: ил.
11. Мартынов А.И. Промальп : Промышленный альпинизм / А.И. Мартынов. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 266 с.: ил.
13. Мартынов А.И. Психология альпинизма / А.И. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 258 с.: ил.
14. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 1: Введение / ред. Захаров П.П. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 294 с.: ил.
15. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 2: Методика обучения / под. общ. ред. П.П.Захарова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 292 с.: ил.
16. Окслэйд К. Скалолазание / К. Окслэйд ; [пер. с англ. Н. Полетаевой]. - М.: Мнемозина, 2009. - 32 с.: ил.
17. Спортивная подготовка. Ч. 1 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 269 с.: ил.
18. Спортивная подготовка. Ч. 2 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 205 с.: ил.
19. Спортивный горный туризм : Наш "ПРОЕКТ" : Орг., подгот. туристов к спортив. путешествиям в горах, практика подгот., тренировка / авт.-сост. Л.А. Максимов. - [М.]: [б. и.], [2011]. - 707 с.: ил.
20. Справочник туриста / [сост. В.В. Онищенко]. - Харьков: Фолио, 2007. - 351 с.: ил.
21. Хаттинг Г. Альпинизм : Техника восхождений, ледолазания, скалолазания : базовое рук. / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 158 с.: ил.
22. Хаттинг Г. Скалолазание : базовое рук. по снаряжению и техн. оснащению / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 96 с.: ил.
23. Хилл П. Альпинизм : техн. приемы : междунар. справ. / Пит Хилл ; [пер. с англ. Ю. Гольдберга]. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 271 с.: ил.
24. Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок / Пит Хилл, Стюарт Джонстон. - М.: Гранд-фаир, 2005. - 191 с.: ил., табл.
25. Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок = The mountain skills training Handbook / Пит Хилл, Стюарт Джонстон = Pete Hill, Stuart Johnston ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - 2-е изд., испр. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 190 с.: ил.
26. Шуберт П. Безопасность в горах : Снаряжение. Страховка : [пер. с нем.] = Sicherheit am Berg / Пит Шуберт, Пепи Штюкль. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 164 с.: ил.

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

***Интернет сайты государственных учреждений по спорту:***

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

**Ассоциации, союзы, федерации по горным видам спорта:**

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

**Спортивные медицинские сайты:**

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

**Наиболее популярные сайты по горным видам спорта:**

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

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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,</i> <i>Редактор табличный,</i> <i>Редактор деловой графики и презентаций</i> <i>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](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

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

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи.

Наличие оборудования и снаряжения для проведения практических занятий и формирования умений и навыков:

1. альпинистские веревки;
2. карабины;
3. оттяжки;
4. зажимы кулачкового типа;
5. индивидуальные страховочные системы;
6. тормозные устройства;
7. репшнуры;
8. ледорубы;
9. кошки;
10. каски;
11. скальные туфли;
12. транспортные мешки;
13. рюкзаки;
14. палатки;
15. спальные мешки;
16. карематы.

#### **Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:**

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

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

3. Скальный тренажер (скалодром).

4. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для занятий горными видами спорта.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, группы С2з – 03-15 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»</i>		5
2	<i>Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»</i>		15
3	<i>Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»</i>		5
4	<i>Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»</i>		10
5	<i>Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>		10
6	<i>Выступление на семинаре «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»</i>		5
7	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>		5
8	<i>Выступление на семинаре «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>		10
9	<i>Презентация по теме «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»</i>		10

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

10	Посещение занятий		10
	<b>Зачёт</b>		<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### 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 (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, группы С23 – 03-15 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля):

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»</i>		5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»</i>		5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»</i>		5
5	<i>Написание реферата по теме «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»</i>		15
6	<i>Тест по модулю «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам».</i>		5
7	<i>Тест по модулю «Основы техники передвижения по скальному рельефу».</i>		15
8	<i>Презентация по теме «Основы техники передвижения по скальному рельефу».</i>		10
9	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»</i>		5

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

10	Посещение занятий		10
	Экзамен		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### 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 (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, группы С2з – 03-15 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения**

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»		5
2	Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»		15
3	Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»		5
4	Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»		10
5	Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»		10
6	Выступление на семинаре «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»		5
7	Контрольная работа по разделу(модулю) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»		5
8	Выступление на семинаре «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»		10
9	Презентация по теме «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»		10
10	Посещение занятий		10

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

	<i>Зачёт</i>		<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	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 (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, группы С23 – 03-15 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»</i>		5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»</i>		5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»</i>		5
5	<i>Написание реферата по теме «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»</i>		15
6	<i>Тест по модулю «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам».</i>		5
7	<i>Тест по модулю «Основы техники передвижения по скальному рельефу».</i>		15
8	<i>Презентация по теме «Основы техники передвижения по скальному рельефу».</i>		10
9	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»</i>		5

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

10	Посещение занятий		10
	Экзамен		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### 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 (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, группы С2з – 03-15 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения**

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Методика обучения альпинистской технике»</i>		5
2	<i>Написание реферата по теме «Методика обучения альпинистской технике»</i>		15
3	<i>Выступление на семинаре «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»</i>		5
4	<i>Презентация по теме «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»</i>		10
5	<i>Презентация по теме «Основы спортивной техники в горных видах спорта»</i>		10
6	<i>Выступление на семинаре «Основы спортивной техники в горных видах спорта»</i>		5
7	<i>Выступление на семинаре «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»</i>		10
8	<i>Презентация по теме «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»</i>		10
9	<i>Посещение занятий</i>		10
	<b><i>Зачёт</i></b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### 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 (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные*

**виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, группы С23 – 03-15 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения**

## VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>6</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2»		5
2	Выполнение практического задания №1 по разделу «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»		5
3	Выступление на семинаре «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»		5
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»		5
5	Написание реферата по теме «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»		15
6	Выступление на семинаре «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»		5
7	Выступление на семинаре «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»		10
8	Презентация по теме «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»		10
9	Выполнение практического задания №1 по разделу «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»		10
10	Посещение занятий		10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>6</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	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 (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, группы С2з – 03-15 направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения**

## VII. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>7</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»		5
2	Выполнение практического задания №1 по разделу «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»		5
3	Выступление на семинаре «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»		5
4	Презентация по теме «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»»		10
5	Написание реферата по теме «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»		15
6	Тест по модулю «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»		15
7	Презентация по теме «Подготовка выпускной квалификационной работы».		10
8	Выполнение практического задания №1 по разделу «Подготовка выпускной квалификационной работы»		5
9	Посещение занятий		10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>7</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### 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 методики прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности**

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

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (горные виды  
спорта)»**

(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: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

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.

**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):**  
                    заочная ускоренная                     форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)»	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			
<b>I курс</b>	<b>Всего 1 семестр: 216 час.</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>			
1.1	Модуль 1 Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»	1	2	4	42			
1.2	Модуль 2 «История и развитие горных видов спорта»	1	2	4	38			
1.3	Модуль 3 «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	2	2	4	38			
1.4	Модуль 4 «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»	1		2	42			
1.5	Модуль 5 «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»	1		2	34			
<b>I курс</b>	<b>Всего 2 семестр: 279 час</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>257</b>	<b>2</b>	<b>экзамен</b>	
1.6	Модуль 6 «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»	2	2	2	40			
1.7	Модуль 7 «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»	2	2	2	40			

1.8	Модуль 8 «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»	2	2	2	40		
1.9	Модуль 9 «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам»	2		2	40		
1.10	Модуль 10 «Основы техники передвижения по скальному рельефу»	2		2	40		
1.11	Модуль 11 «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»	2		4	30		
1.12	Модуль 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2		2	27	9	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за I курс: 504 часов</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего 3 семестр: 212 часов</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		
2.1	Модуль 13 (0,75 зачетные единицы – 27 часа) «Методика обучения альпинистской технике»	3	2	4	50		
2.2	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»	3	2	4	50		
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы спортивной техники в горных видах спорта»	3	2	2	50		
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»	3		2	44		
<b>II курс</b>	<b>Всего 4 семестр: 220 часа</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
2.5	Модуль 17 «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2»	4	2	4	40		

2.6	Модуль 18 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»	4	2	4	44		
2.7	Модуль 19 «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»	4	2	4	44		
2.8	Модуль 20 «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»	4		4	44		
2.9	Модуль 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4		4	13	9	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за II курс: 432 часов</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего 5 семестр: 144 часа</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
3.1	Модуль 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»	5	2	4	36		
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта»	5	2	4	32		
3.3	Модуль 24 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Виды спортивной подготовки в горных видах спорта»	5	2	4	26		
3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»	5		4	28		
<b>III курс</b>	<b>Всего 6 семестр: 171 часов</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
3.5	Модуль 26 «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»	6	2	4	40		
3.6	Модуль 27 «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»	6	2	4	33		
3.7	Модуль 28 «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе	6	2	4	38		

	спортивного совершенствования (СС)»						
3.8	Модуль 29 «Подготовка выпускной квалификационной работы»	6		2	38		
3.9	Модуль 30 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6		2	36	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 360 часов</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>307</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего 7 семестр: 189 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	<b>9</b>	
4.1	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»	7	2	4	40		
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание»	7	2	4	40		
4.3	Модуль 33 (1 зачетной единицы – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия»	7	2	4	40		
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта»	7		4	38		
<b>IV курс</b>	<b>Всего 8 семестр: 207 часов</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>		
4.5	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта»	7	2	4	30		
4.5	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта»	7	2	4	30		
4.6	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта»	7	2	2	30		

4.7	Модуль 38 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»	7		2	30		
4.8	Модуль 39 «НИР и УИРС» «Подготовка выпускной квалификационной работы»	7		2	22		
4.9	Модуль 40 «Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре»	7		2	20		
4.10	Модуль 41 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	7			20	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 396 часов</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>342</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часов</b>			<b>48</b>	<b>128</b>	<b>1480</b>	<b>36</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.22 Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

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  
ТМОФКиС  
(наименование)  
Протокол № 20 от «29» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТМОФКиС  
(наименование)  
Протокол № 19 от «21» 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.

Составитель:

Мачканова Елена Вячеславовна, к.п.н., доцент кафедры ТМОФКиС  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Моисеев Александр Борисович - к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,  
современного пятиборья и восточных боевых искусств

## **1.Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

–обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

–формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

–овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

–ознакомление с основами адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;

–овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

–овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;

–подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (теоретическая часть).

Преподавание дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется на русском языке.

## **2.Место дисциплины «Физическая культура и спорт» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части ООП (ОПОП) входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки и профилей подготовки. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является теоретико-методической базой для освоения практических и теоретических дисциплин физкультурно-спортивной направленности:

– история физической культуры;

– теория и методика физической культуры;

- гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности;
- теория и методика избранного вида спорта;
- волейбол;
- тяжелоатлетические виды спорта;
- баскетбол;
- лыжные гонки;
- гимнастика;
- легкая атлетика;
- плавание;
- психология физической культуры и спорта;
- педагогика физической культуры и спорта;
- теория спорта;
- теория и методика детско-юношеского спорта;
- спортивно-педагогическое совершенствование;
- элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине "Физическая культура и спорт"	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	Наименование		
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья.	7	2
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	7	6
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	7	8
<b>ОПК-10</b>	<i>Знать:</i> - цели, задачи и характер физкультурно-спортивной деятельности; - методы пропаганды здорового образа жизни среди различных групп населения; - методы формирования мотивационно-ценностной ориентации и установки ведения здорового образа жизни.	7	2
	<i>Уметь:</i> - грамотно объяснять положительные аспекты ЗОЖ; - формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности; - использовать методы формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни.	7	6
	<i>Владеть:</i> - методами формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности;	7	8

- методами формирования мотивационно-ценностных ориентаций и установки ведения здорового образа жизни.		
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Самостоятельная работа	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	7	2	2	
2	История становления и развития Универсиад. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	7	2	2	
3	Социально-биологические основы физической культуры	7	2	2	
4	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	7	2	2	
5	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	7	2	2	
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	7	2	2	
7	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	7	2	2	
8	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой	7	2	2	
9	Спорт. Классификация видов спорта.	7	2	2	

	Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений				
10	Спортивные и подвижные игры	7	2	2	
11	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	7	2	2	
12	Нетрадиционные (необычные) виды спорта	7	2	2	
13	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	7	2	2	
14	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	7	2	2	
15	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	7	2	2	
16	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	7	2	2	
17	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	7	2	2	
18	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	7	2	2	
<b>Итого часов: 72</b>			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Самостоятельная работа	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2	
2	История становления и развития Универсиад. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	2	2	2	

3	Социально-биологические основы физической культуры	2		4	
4	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2	2	2	
5	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2,6	2	2	
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	6	2	2	
7	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой	6	2	2	
8	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	6	2	2	
9	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	6	2	2	
10	Спортивные и подвижные игры	8		4	
11	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	8		4	
12	Нетрадиционные (необычные) виды спорта	8		4	
13	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	8		4	
14	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	2	2	
15	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	2	2	
16	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	8	2	2	
17	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	8		4	
18	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в	8	2	2	

	профессиональной деятельности			
<b>Итого часов: 72</b>		<b>24</b>	<b>48</b>	<b>зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт».

### **Контрольные вопросы по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура и спорт»**

1. Каково состояние современной системы физического воспитания в нашей стране?
2. Почему дисциплина «Физическая культура» является обязательной для общеобразовательных школ и вузов нашей страны?
3. Каковы основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении?
4. Какие оздоровительные средства физической культуры используются для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда?
5. Как проводится профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза?
6. Когда и в каком городе проводилась Всемирная Универсиада в России? Каковы её результаты?
7. Когда и при каких обстоятельствах зародился комплекс ГТО?
8. Каковы цель, задачи, структура, основные требования нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?
9. Что такое гиподинамия? Её причины и следствия.
10. Что такое здоровый образ жизни?
11. В чем различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»?
12. Какова роль физической культуры в обеспечении здоровья?
13. Что такое здоровье? Каковы его содержание и критерии?
14. Что такое лечебная физическая культура? Какие задачи она решает?
15. Какие методические принципы физического воспитания вы знаете?
16. В чем различие общей и специальной физической подготовки студентов?
17. В чем назначение мышечной релаксации?

18. Каковы структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности?
19. Что понимается под физической культурой личности?
20. Какие проблемы в повышении мотивации студентов?
21. Что такое спорт? В чем его отличие от других видов физкультурной деятельности?
22. Каково влияние занятий спортом на личностные и физические качества человека?
23. Что такое рекреация? В чем её отличие от других видов физкультурно-оздоровительной деятельности?
24. Какие национальные виды спорта существуют на территории РФ?
25. Охарактеризуйте традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы?
26. Какова роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях?
27. Какие виды самоконтроля могут использоваться на занятиях различной направленности?
28. Что такое восстановление? Какие виды восстановления используются после физических нагрузок?
29. Каковы цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий?
30. Что такое профессионально-прикладная физическая культура? Каковы ее видовые характеристики и функциональное назначение?

### **Объемные требования к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
8. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
9. Воздействие естественных природных, гигиенических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
17. Виды физических нагрузок и регуляция их интенсивности.
18. Адаптация к физическим нагрузкам и методика увеличения мышечной массы.
19. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
20. Понятие «здоровье», его содержание и критерии и факторы, его определяющие.
21. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
22. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
23. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Здоровый стиль жизни.
24. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
25. Гигиенические основы закаливания.
26. Личная гигиена студента и ее составляющие.
27. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
28. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
29. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
30. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
32. Общая и специальная физическая подготовка, цели и задачи.
33. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
34. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
35. Формы занятий физическими упражнениями.
36. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
37. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
38. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
39. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
40. Спорт. Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
41. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
42. Единая спортивная классификация в различных видах спорта. Ее функциональное назначение

43. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные организации.
44. Современные популярные системы физических упражнений.
45. История комплекса ГТО и БГТО. Задачи и значение современного комплекса ГТО для различных слоев населения.
46. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
47. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
48. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, его цели, задачи и методы исследования. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
49. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
50. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи, общие положения. Место в системе физического воспитания студентов.
51. Характер труда специалистов и его влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных направлений подготовки.
52. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
53. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
54. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
55. Технология составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»**

### **а) Основная литература:**

1. Варава, Ю.И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов: учеб. пособие / Ю. И. Варава, С.А. Марчук, Л. В. Меньшикова, Ю.В. Марчук, Ф.Ф. Башаров. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. –144 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013. – 240 с.
3. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. / Под ред. доцента Е. В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на Дону, 2003. – 384 с.

5. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
6. Кислицын, Ю. Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие / Ю. Л. Кислицын, Л. Ю. Кислицына, И. А. Пермяков. – М.: РУДН, 2006. -169 с.
7. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. 2-е изд., стер. – М.: Academia, 2005. – 416 с.
8. Марчук, С.А. Организационные и содержательные аспекты физической культуры в профессионально-педагогическом вузе. Учеб. пособие / под ред. С.А. Марчук, Т.А. Бобылевой. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2006. – 193 с.
9. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон №329-ФЗ. – М.: Проспект, 2010. – 40 с.
- 10.Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А. Н. Разумов, О. В. Ромашин. Изд. 2-е перераб. и доп. - М.: МДВ, 2007. – 264 с.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 478 с.
- 12.Ямалетдинова, Г.А. Словарь-справочник по физической культуре учебное пособие / под ред. Г.А. Ямалетдинова, С.А. Марчук, Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2007. – 116 с.

б) Дополнительная литература:

1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.М. Максименко. - изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Физ. культура, 2009. – 492 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник / Л. П. Матвеев. / Физическая культура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. Резер, Т.М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста: Учеб. Пособие. / Т.М. Резер. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. Гос. Проф.-пед. ун-т», 2005. – 120с.
4. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л. А.Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.

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

п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Министерство спорта РФ	<a href="http://minsport.gov.ru">minsport.gov.ru</a>
2.	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) Международная федерация университетского спорта	<a href="http://fisunet.net">http://fisunet.net</a>
3.	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы	<a href="http://sport.mos.ru">sport.mos.ru</a>
4.	Российский Студенческий Спортивный Союз	<a href="http://www.studsport.ru/">http://www.studsport.ru/</a>
5.	Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК России).	<a href="http://studsportclubs.ru">studsportclubs.ru</a>
6.	Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ).	<a href="http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set">http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set</a>
7.	Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. Ростов-на Дону, 2003.	<a href="http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf">http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf</a>

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

– *программное обеспечение дисциплины:*

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.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт»**

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа с обучающимися с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Эссе на тему «Мой здоровый образ жизни»	10	7
2	Эссе на тему «Спорт в моей жизни»	11	7
3	Эссе на тему «Индивидуальный выбор средств и методов для решения частных задач физического воспитания»	12	7
4	Эссе на тему «Физическая культура в моей профессиональной деятельности»	13	7
5	Эссе на тему «Примерная программа одного недельного цикла использования физических упражнений»	14	7
6	Наличие конспектов лекций	15	9 (по 0,5 за конспект)
7	Посещение занятий	В течение семестра	36
8	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по темам лекций, пропущенных студентом	5 за 1 тему
2	Написание конспектов лекций, пропущенных студентом	9

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины: 2,6,8 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Эссе на тему «Мой здоровый образ жизни»</i>	7
2	<i>Эссе на тему «Спорт в моей жизни»</i>	7
3	<i>Эссе на тему «Индивидуальный выбор средств и методов для решения частных задач физического воспитания»</i>	7
4	<i>Эссе на тему «Физическая культура в моей профессиональной деятельности»</i>	7
5	<i>Эссе на тему «Примерная программа одного недельного цикла использования физических упражнений»</i>	7
6	<i>Наличие конспектов лекций</i>	10 (по 1 за конспект)
7	<i>Написание реферата по темам лекций, пропущенных студентом</i>	15
8	<i>Посещение занятий</i>	20
	<b>Зачёт</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.22 Физическая культура и спорт»**

)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт»** составляет 2 зачетные единицы.

**2.Семестр освоения дисциплины:** 7; 2,6,8

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями; овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности; ознакомление с основами адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма; овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха; овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт»:**

<i>ОК-8</i>	Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<i>ОПК-10</i>	Способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни

## 5. Краткое содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»:

### 6. 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	Самостоятельная работа	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	7	2	2	
2	История становления и развития Универсиад. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	7	2	2	
3	Социально-биологические основы физической культуры	7	2	2	
4	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	7	2	2	
5	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	7	2	2	
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	7	2	2	
7	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	7	2	2	
8	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой	7	2	2	
9	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	7	2	2	
10	Спортивные и подвижные игры	7	2	2	
11	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности	7	2	2	

	туризма и методика организации				
12	Нетрадиционные (необычные) виды спорта	7	2	2	
13	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	7	2	2	
14	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	7	2	2	
15	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	7	2	2	
16	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	7	2	2	
17	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	7	2	2	
18	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	7	2	2	
<b>Итого часов: 72</b>			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>зачет</b>

### 7. 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	Самостоятельная работа	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2	2	
2	История становления и развития Универсиад. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	2	2	2	
3	Социально-биологические основы физической культуры	2		4	
4	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	2	2	2	
5	Психофизиологические основы	2,6	2	2	

	учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				
<b>6</b>	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>7</b>	Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>8</b>	Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>9</b>	Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>10</b>	Спортивные и подвижные игры	<b>8</b>		<b>4</b>	
<b>11</b>	Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации	<b>8</b>		<b>4</b>	
<b>12</b>	Нетрадиционные (необычные) виды спорта	<b>8</b>		<b>4</b>	
<b>13</b>	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	<b>8</b>		<b>4</b>	
<b>14</b>	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>15</b>	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>16</b>	Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>17</b>	Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности	<b>8</b>		<b>4</b>	
<b>18</b>	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Итого часов: 72</b>			<b>24</b>	<b>48</b>	<b>зачет</b>

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 баскетбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ОД.1 «Теория и методика обучения баскетболу»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренная на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
**Теории и методики баскетбола**  
**Протокол № 1 от «31» августа 2016 г.**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
**Теории и методики баскетбола**  
**Протокол № 34 от «22» июня 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:***

Лосева Ирина Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ баскетбола  
РГУФКСМиТ;

Чернов Сергей Викторович – зав кафедрой, д.п.н., профессор кафедры  
ТиМ баскетбола РГУФКСМиТ;

Мартынова Анастасия Валерьевна – преподаватель кафедры ТиМ  
баскетбола РГУФКСМиТ.

***Рецензент:***

Жийяр Марина Владимировна – д.п.н., доцент, директор института научно-педагогического образования, зав кафедрой Теории и методики гандбола.

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Теория и методика обучения баскетболу» является формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками применения средств и методов баскетбола. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины «Теория и методика обучения баскетболу» составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и в соответствии с требованиями ООП.

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

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

В процессе изучения дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Заочная (ускоренная на базе ВО)	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-8	<i>Знать:</i> Основные понятия теории спорта, спортивной тренировки.	1(2)	1	1
	<i>Уметь:</i> Использовать педагогические принципы и методы спортивной тренировки	1(2)	1	1
	<i>Владеть:</i> Основами построения педагогического процесса формирования должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья	1(2)	1	1
ОПК-2	<i>Знать:</i> Цели, задачи и методы профессиональной деятельности специалиста в сфере физической культуры и спорта	1(2)	1	1
	<i>Уметь:</i> Подбирать средства и методы их применения в соответствии с поставленными педагогическими задачами	1(2)	1	1
	<i>Владеть:</i> Основами методики проведения физкультурных занятий по	1(2)	1	1

	баскетболу с различным контингентом занимающихся			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> Правила проведения соревнований по баскетболу	1(2)	1	1
	<i>Уметь:</i> Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия, спортивные соревнования по баскетболу	1(2)	1	1
	<i>Владеть:</i> Основами судейской терминологии и жестикуляции	1(2)	1	1
<b>ПК-3</b>	<i>Уметь:</i> Разрабатывать учебные программы и планы конкретных занятий на основе, регламентирующих учебный процесс, документов	1(2)	1	1
	<i>Владеть:</i> Навыками планирования и эффективного проведения педагогического процесса с баскетболистами разного возраста	1(2)	1	1

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

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

#### Очная форма обучения

	Раздел дисциплины (модуля) «Баскетбол»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1.</b>	<b>Модуль 1 Общие основы баскетбола</b>	<b>1(2)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
1.1	Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1(2)	1	1	2		
1.2	История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	1(2)	1	1	2		
<b>2.</b>	<b>Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе</b>	<b>1(2)</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
2.1	Характеристика игры	1(2)	2	2	4		
2.2	Техника баскетбола	1(2)		6	6		
2.3	Тактика баскетбола	1(2)		6	4		
<b>3.</b>	<b>Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства</b>	<b>1(2)</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		
3.1	Методика обучения технике и тактике баскетбола	1(2)	-	8	12		

<b>4.</b>	<b>Модуль 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу</b>	<b>1(2)</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
4.1	Современные правила баскетбола	1(2)	2	4	4		
4.2	Методика организации и проведения соревнований	1(2)		2	2		
<b>Итого часов: (72 ч/2 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

**Заочное, заочное (ускоренное на базе ВО) 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	
<b>1.</b>	<b>Модуль 1 Общие основы баскетбола</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2(-)</b>	<b>8</b>		
1.1	Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1	2	2(-)	4		
1.2	История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	1	-	-	4		
<b>2.</b>	<b>Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		
2.1	Характеристика игры	1	-	2	6		
2.2	Техника баскетбола	1	-	-	6		
2.3	Тактика баскетбола	1	-	-	6		
<b>3.</b>	<b>Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>24</b>		
3.1	Методика обучения технике и тактике баскетбола	1	-	1	12		
<b>4.</b>	<b>Модуль 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>12</b>		
4.1	Современные правила баскетбола	1	-	2	12(14)		
4.2	Методика организации и проведения соревнований	1	-	2	6		
<b>Итого часов: (72 ч/2 з.е.)</b>			<b>2</b>	<b>8(6)</b>	<b>62(64)</b>		<b>зачет</b>

•- в скобках указан объем часов для студентов заочного (ускоренного на базе ВО) обучения

**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)).

**Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом**

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

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

**5.2.1. Перечень вопросов к зачету для студентов-очников:**

1. Возникновение баскетбола. Первые правила и соревнования.
2. Баскетбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ФИБА, ФИБА-Европы и РФБ – органы управления развитием баскетбола в мире и в России.
4. Правила игры баскетбол.
5. Спортивные достижения советских и российских баскетболистов.
6. Характеристика мини-баскетбола.
7. Классификация техники игры.
8. Методика обучения технике игры.
9. Классификация тактики игры.
10. Методика обучения тактике игры.
11. Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.
12. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
13. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
14. Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.
15. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
16. Игровая площадка. Размеры и разметка.
17. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
18. Игровая форма и экипировка.
19. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
20. Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.
21. Замена игроков.
22. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
23. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
24. Нарушения: Пробежка.
25. Нарушения: 3 секунды.
26. Нарушения: Мяч, возвращенный в тыловую зону.
27. Нарушения: 8 секунд.
28. Нарушения: 24 секунды.
29. Нарушения: Помеха попаданию и помеха мячу при броске.
30. Фолы: Персональный, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий, технический.
31. Пять фолов игрока, командные фолы, штрафные броски.
32. Методика ведения протокола игры в баскетбол.

**5.2.2. Перечень вопросов к зачету для студентов-заочников:**

1. Возникновение баскетбола. Первые правила и соревнования.

2. Баскетбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. Характеристика мини-баскетбола.
4. Классификация техники игры.
5. Методика обучения технике игры.
6. Классификация тактики игры.
7. Методика обучения тактике игры.
8. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
9. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
10. Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.
11. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
12. Основные средства и методы обучения баскетболу.
13. Структура методики обучения техническому приему.
14. Основы обучения техническому приему остановки и повороты.
15. Основы обучения техническому приему ловли и передачи мяча.
16. Основы обучения техническому приему ведение мяча.
17. Основы обучения техническому приему бросок мяча в корзину.
18. Использование средств и методов при обучении баскетболу.
19. Амплуа игроков и их функции.
20. Показатели функционального состояния организма (внешние и внутренние факторы).
21. Основные физические качества (преобладающие) баскетболиста.
22. Психологическая подготовка баскетболистов.
23. Материально-техническое оснащение спортивного зала для проведения занятий по баскетболу.
24. Структура ФИБА.
25. Структура РФБ.
26. Организация, занимающаяся проведением на территории России соревнований по баскетболу.
27. Федеральные и региональные организации занимающиеся развитием баскетбола.
28. Структура системы организаций баскетбола в России.
29. Основные цели региональных организаций по баскетболу.
30. Основные цели Российской Федерации Баскетбола.
31. Основные цели Международной Федерации Баскетбола.
32. Организации, занимающиеся подготовкой спортивного резерва.
33. Президент РФБ.
34. Особенности подготовительной части занятия в баскетболе.
35. Особенности основной части занятия в баскетболе на обучающем этапе.
36. Особенности основной части занятия в баскетболе на этапе совершенствования.
37. Особенности заключительной части занятия в баскетболе.
38. Возрастные особенности детей начальных классов.
39. Возрастные особенности детей 5-7 классов.
40. Возрастные особенности детей подросткового периода.
41. Сенситивные периоды развития физических качеств.
42. Особенности детей астенического типа телосложения.
43. Особенности детей нормостенического типа телосложения.
44. Особенности детей гиперстенического типа телосложения.

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

- а) Основная литература:

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: рек. умо по специальностям пед. образования / Д.И. Нестеровский. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 336 с.

2. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с.

б)Дополнительная литература:

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике и тактике баскетбола: метод. разработ. для специальности 032101 / С.Н. Анискина: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 40 с.

2. Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [под ред. С.В. Чернова]. - М.: Физ. культура, 2009. - 251 с.

3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; [пер. с англ. Т.А. Бобровой]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 303 с.

4. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин]: Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с.

5. Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с.

6. Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.

7. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.

8. Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс]: рабочая прогр. дисциплины: направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.: "Физ. культура": квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр: форма обучения - оч., заоч.: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.]: М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015

9. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.]: Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. - 30 с.

10. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных: [пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пэйе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с.

11. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: [учеб. пособие] / М.Ю. Скворцова; Федер. агентство по образованию, Гос. образов. учреждение высш. проф. образования "Кузбас. гос. тех. ун-т". - Кемерово, 2007. - 112 с.

12. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: доп. Умо по специальностям пед. образования / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 518 с.

13. Таран И.И. Координационная подготовка баскетболистов: учеб.-метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / И.И. Таран, Д.И. Внебрачный; М-во образования и науки РФ, Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2007. - 107 с.

14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с.

15. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов: Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.

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

1. [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)
2. [www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com)
3. [www.fiba.com](http://www.fiba.com)
4. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com)
5. [www.pbleague.ru](http://www.pbleague.ru)
6. [www.slamdunk.ru](http://www.slamdunk.ru)

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

Баскетбольный зал (с площадкой 28x15м. Баскетбольные щиты с кольцами: 10 стационарных и 4 мобильных);

Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи (7 размер) – 40 штук;
- Баскетбольные мячи (6 размер) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Медицинболы – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Скакалки – 70 штук

Компьютерный класс: Научная аппаратура и оргтехника:

- Акустическая система активная Wharfedale Titan 12 Active;
- Видеокамера SONY VCR-CR42E;
- Видеомагнитофон и DVD рекордер;
- Интерактивная доска Smart Board 660;
- Комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса;
- Компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;
- Ноутбук – 3 штуки;
- Проектор Benq PB8263;
- Эквалайзер Berhringer FBQ;
- Экран Varonet 152\*203 MW.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения баскетболу» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 1-17 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола.**

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1 (2) семестр**

Форма промежуточной аттестации: **зачёт**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения (1 или 2 сем)		Максимальное количество баллов
		1 сем	2 сем	
1	Посещение занятий	Весь период	Весь период	до 18
2	Семинарское занятие «Техника и тактика баскетбола»: подготовка рефератов и эссе	4 неделя	4 неделя	5-15
3	Составление плана конспекта по, установленным преподавателем, задачам.	В течении семестра	В течении семестра	2-5
4	Проведение части занятия в соответствии с задачами.	В течении семестра	В течении семестра	5-10
5	Контрольное занятие: ведение мяча с изменением скорости и направления движения	7 неделя	7 неделя	2-5
6	Методическое занятие по правилам судейства	11 неделя	11 неделя	2-5
7	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	13 неделя	13 неделя	5-10
8	Контрольное занятие: сдача нормативов по технике баскетбола	15 неделя	15 неделя	10-30
9	Семинарское занятие: основы методики обучения технике баскетбола	17 неделя	17 неделя	5-20
10	Зачет			61-100
<b>ИТОГО баллов</b>				<b>100</b>

#### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

✓ По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение дисциплины завершается зачетом.

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения баскетболу» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/специальности 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной, заочной (ускоренной на базе ВО) форм обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Виды текущего контроля	Количество баллов	
		1 зимняя сессия	баллы
1*	Подготовка рефератов и эссе (по утвержденным темам)	В течении сессии	2-15
2*	Составление плана конспекта, проведение части занятия	В течении сессии	4-10
3*	Рефераты, эссе: тактические действия и взаимодействия в защите и нападении	В течении сессии	2-15
4	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	В течении сессии	4-10
5	Устный опрос: методика организации и проведения соревнований	2 неделя сессии	0-10
8	Посещение занятий	В течении сессии	до 16
9	Зачет		20-40
<b>ИТОГО баллов</b>			<b>100</b>

### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра, завершает изучение дисциплины сдачей зачета. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля и оценивается в рамках, приведенной ниже, шкалы итоговых оценок.

##### **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	незачтено	зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

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 баскетбола**

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

**Б1.В.ОД.1 «Теория и методика обучения баскетболу»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

**49.03.01 – Физическая культура**

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная, заочная (ускоренная на базе ВО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы/ 72 часа на всех формах обучения.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** I (II) семестр для очного обучения; I семестр для заочного, заочного (ускоренного на базе ВО) обучения

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

Целью освоения дисциплины «Теория и методика обучения баскетболу» является:

- формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками;
- умение целенаправленно применять средства и методы баскетбола в педагогической деятельности.

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

Обучающийся, в результате освоения дисциплины, должен обладать следующими компетенциями:

- ✓ способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- ✓ способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- ✓ способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- ✓ способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

А так же,

**Знать** историю возникновения и основные этапы развития баскетбола, современные правила и методику судейства соревнований по баскетболу, классификацию техники и тактики игры, системы розыгрыша и методику судейства соревнований.

**Уметь** выполнять основные технические приемы баскетбола, управлять группой, организовывать и проводить занятия и соревнования по баскетболу.

**Владеть** современной методикой обучения техническим приемам и основным тактическим взаимодействиям баскетбола.

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

**очная форма обучения**

Курс дисциплины «Теория и методика обучения баскетболу» включает следующие виды занятий: теоретические занятия (лекции) – 6 часов, практические занятия – 30 часа, 36 часов самостоятельной работы по изучаемым темам.

	Раздел дисциплины (модуля) «Баскетбол»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
--	---	---------	---	---

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1.</b>	<b>Модуль 1 Общие основы баскетбола</b>	<b>1(2)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
1.1	Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1(2)	1	1	2		
1.2	История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	1(2)	1	1	2		
<b>2.</b>	<b>Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе</b>	<b>1(2)</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
2.1	Характеристика игры	1(2)	2	2	4		
2.2	Техника баскетбола	1(2)		6	6		
2.3	Тактика баскетбола	1(2)		6	4		
<b>3.</b>	<b>Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства</b>	<b>1(2)</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		
3.1	Методика обучения технике и тактике баскетбола	1(2)	-	8	12		
<b>4.</b>	<b>Модуль 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу</b>	<b>1(2)</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
4.1	Современные правила баскетбола	1(2)	2	4	4		
4.2	Методика организации и проведения соревнований	1(2)		2	2		
<b>Итого часов: (72 ч/2 з.е.)</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

**Заочное, заочное (ускоренное на базе ВО)**

Курс дисциплины «Теория и методика обучения баскетболу» включает следующие виды занятий: теоретические занятия (лекции) – 2 часа, практические – 8 (6) часов, 62 (64) часа самостоятельной работы по изучаемым темам.

	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1.</b>	<b>Модуль 1 Общие основы баскетбола</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2(-)</b>	<b>8</b>		
1.1	Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1	2	2(-)	4		
1.2	История возникновения и развития	1	-	-	4		

	баскетбола в России и в мире						
<b>2.</b>	<b>Модуль 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе</b>	1	-	<b>2</b>	<b>18</b>		
2.1	Характеристика игры	1	-	2	6		
2.2	Техника баскетбола	1	-	-	6		
2.3	Тактика баскетбола	1	-	-	6		
<b>3.</b>	<b>Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства</b>	1	-	<b>2</b>	<b>24</b>		
3.1	Методика обучения технике и тактике баскетбола	1	-	1	12		
<b>4.</b>	<b>Модуль 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу</b>	1	-	1	12		
4.1	Современные правила баскетбола	1	-	<b>2</b>	<b>12(14)</b>		
4.2	Методика организации и проведения соревнований	1	-	2	6		
<b>Итого часов: (72 часа/ 2 з.е.)</b>			<b>2</b>	<b>8(6)</b>	<b>62(64)</b>		<b>зачет</b>

•- в скобках указан объем часов для студентов заочного (ускоренного на базе ВО) обучения

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра** Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А. Губанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ОД.2 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ  
ИГРАМ»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № **47** от «**21**» мая 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедр  
Режиссуры массовых спортивно-художественных  
представлений имени В.А.Губанова  
Протокол № **15** от «**26**» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедр  
Режиссуры массовых спортивно-художественных  
представлений имени В.А.Губанова  
Протокол № **18** от «**11**» мая 2017 г.

Составитель: Салахудинова Елена Сергеевна, старший преподаватель кафедры  
Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.  
Губанова

Рецензент:

---

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

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

Целями освоения дисциплины Теория и методика обучения подвижным играм, являются: приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации сюжетных и бессюжетных подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету и аттракцион для любого возраста, а так же уметь организовать соревнования по подвижным играм, места и технических возможностей.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися не только в учебной практике, но и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится Базовому циклу вариативной части обязательной дисциплины по подвижным играм.

Структура курса включает в себя лекционные, практические занятия и самостоятельную работу.

И имеет практическую связь со следующими дисциплинами учебного плана: волейбол, тяжелоатлетические виды спорта, баскетбол, лыжные гонки, гимнастика, плавание, велосипедный спорт, бадминтон, мини-футбол, мини-гольф, фигурное катание на коньках, гиревой спорт в ГТО, скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта, физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики, педагогика, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, спортивно-педагогическое совершенствование, практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности), практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности).

**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
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: Основные понятия, аспекты применения и методiku проведения подвижных игр у для различного контингента с учетом их особенностей.</i>	2		
	<i>Уметь : организовывать, подобрать, адаптировать и провести подвижные игры, для любого возраста с учетом особенностей условий проведения.</i>	2		
	<i>Владеть: игровым и соревновательными методами физического воспитания, определенным набором средств для проведения подвижных игр.</i>	2		
<b>ПК -3</b>	<i>Уметь: разрабатывать игровые программы для различного контингента с учетом их особенностей.</i>	2		

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

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

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	СРС	Контроль	
1	Теория игры	2	4	-	6		
2	Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты	2	2	14	16		
3	Подвижные игры в занятиях спортом	2	-	10	14		
4	Адаптация подвижных игр	2	-	6	10		
Итого часов:			6	30	36		зачет

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

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

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

### Раздел №1

#### Вопросы к зачету:

1. Определение понятия игры.
2. Отличие подвижных игр от спортивных.
  1. Подвижные игры как средство подготовки в различных видах спорта.
  2. Игры в школьном уроке физической культуры.
  3. Педагогические задачи подвижных игр.
  4. Методика решения педагогических задач в игре.
  5. Критерии выбора игры на занятиях.
  6. Подготовка руководителя к игре (подготовка места игры и инвентаря,

- разметка площадки).
7. Способы выбора водящего и их характеристика.
  8. Выбор помощников и капитанов.
  9. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
  10. Требования к рассказу и последовательность объяснения игры.
  11. Роль и место показа в объяснении игры.
  12. Руководство игрой, судейство и, дозировка игры.
  13. Характеристика игр дошкольников, младших школьников и особенности методики проведения подвижных игр.
  14. Организация соревнований по подвижным играм.
  15. Требования к окончанию игры.
  16. Подведение итогов игры.
  17. Особенности проведения игр-эстафет.
  18. Игры на внимание и сообразительность.
  19. Игры с преимущественным воздействием на ловкость.
  20. Игры с преимущественным воздействием на силу.
  21. Игры с преимущественным воздействием на быстроту.
  22. Игры для младшего школьного возраста.
  25. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
  26. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
  27. Подбор игр-аттракционов и конкурсов в соответствии с заданной тематикой.

## **Раздел №2**

1. Составление конспектов по заданным играм: игра для младшего школьного возраста, игра для среднего или для старшего школьного возраста, игра-эстафета.
2. Проведение 3-х игр по написанным конспектам.

## **Раздел №3**

Проведение подвижной игры по спортивной специализации.

## **Раздел № 4**

Разработка схемы адаптации игры по заданию.

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

**а ) Основная литература:**

1. Подвижные игры в занятиях спортом : учеб. пособие : [Утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Томашевич А.М. [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.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2014. - 332 с.: ил. Times New Roman

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

1. Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В., Салахудинова Е.С., Томашевич А.М. Основные понятия об игре и методика проведения подвижных игр: Методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения. – М.: РГУФКСМиТ, 2011.
2. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил.
3. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: Учебное пособие для ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре, спорту и туризму.- М.:СпортАкадемПресс, 2002 .- 229 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рекомендовано Гос Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму – М.: СпортАдемПресс, 2002.-279 с.: ил.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: учебник. – М.: Физическая культура, 2007.
7. Агалова Н.С. и др. Народные игры для детей: организация, методика, репертуар/. Сборник игр и развлечений по традиционной народной культуре. Гос. респ. центр русского фольклора.- М., 1995.
8. Былеева Л.В. (и др). Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузо и сред. спец. учеб. завед. Физ. Культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре и туризму– М.: ТВТ Девизион, 2005 – 277 с.: ил.
9. Веселая физкультура: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк.- М.: Просвещение, 1996.- 64 с.: ил.
10. Геллер Е.М. Игры на переменах для детей 4-6 классов.- М.: ФИС,1985

11. Геллер Е.М. Игры для школьников 7-8 классов.- М.: ФИС, 1985.
12. Глейberman А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФИС». 2006.
13. Гриженя В.Е. организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры» /В.Е.Гриженя. –М.: Сов. Спорт, 2005.- 38 с.: табл.
14. Голуб О.С. Подвижные игры в подготовке спортивных резервов по гандболу: Учеб.-метод. Пособие./ Академ. Физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь.- Минск, 1995.
15. Детские игры и загадки народов Поволжья./Самар. Инст-т повыш. квалификации и переподготовки работников образования.- Самара, 1994.
16. Детские народные подвижные игры: Книга для воспитателей детских садов и родителей./ Сост. Кенеман А.В., Осокина Т.И. – М.: Просвещение, 1995.
17. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – 159 с.: ил.
18. Игры и развлечения./ Составитель Фирсова Л.М. – М.: Мол. гвардия, 1990
19. Игры на свежем воздухе – М.: Изд. Дом МСП, 1998.
20. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.- СПб.: Союз, 1999.
21. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - М.: ФИС, 2000.
22. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: Расширен. практическое пособие для специалистов физкульт.-оздоровит., спортивной и туристической деятельности. / МГАФК.- М., 1998.
23. Панкеев И.А. Русские народные игры. – М.: Яуза: Эксмо-пресс, 1998.
24. Перепекин В.А. и др. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях футболом: Методические указания/ СГИФК. – Смоленск, 1994.
25. Подвижные игры и игровые упражнения для начинающих фехтовальщиков: Метод. Рекомендации для тренеров. – Фрунзе, 1984.
26. Протасова М.В. Применение подвижных игр в занятиях со студентами специальных медицинских групп: Методические указания: МГУПС. – Москва, 2001г.
26. Стаховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
27. Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы. – М.: Б.И., 1996.

**в). Электронная база Центральной Отраслевой Библиотеки РГУФКСМиТ.**

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

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

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 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.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Спортивный зал. ( Спортивный инвентарь, для проведения подвижных игр)

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю)*

*Б1.В.ОД.2 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ.*

*для обучающихся института*

*СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ*

*1 курса, 2 потока*

*направления 43.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

*дневная форма обучения*

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: *Режиссуры массовых и спортивно - художественных представлений имени В.А. Губанова*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *дневное отделение 2 семестр;*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

#### **ДНЕВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<i>1.</i>	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-</i>	<i>24-29</i>	<i>10</i>

	<i>эстафеты»</i>		
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	30-34	10
3.	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Подвижные игры в занятиях спортом»</i>	35-37	10
4.	<i>Выполнение практического задания №4 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>	38-43	14
5.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	36
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовить конспекты по заданным играм (Зигры), по разделу(модулю) «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры- эстафеты»»</i>	12
2	<i>Написание реферата и /или выполнение презентации по предложенным темам</i>	10/10

## **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ**

1. Подвижные игры на воздухе и их значение.
2. Подвижные игры на воде и их значение.
3. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
4. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
5. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
6. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
7. Подвижные игры для воспитания ловкости.
8. Подвижные игры для воспитания силы.
9. Подвижные игры для воспитания выносливости.
10. Подвижные игры для воспитания быстроты.
11. Подвижные игры для воспитания гибкости.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



КАФЕДРА РЕЖИССУРЫ МАССОВЫХ СПОРТИВНО -  
ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ИМЕНИ В.А.ГУБАНОВА

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
« ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направленность (профиль): СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц.

**1. Семестр освоения дисциплины: - 2**

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

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

*ОПК – 2* Способность проводить занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.

*ПК- 3* Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

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

ДНЕВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	24-29	10
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	30-34	10
3.	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Подвижные игры в занятиях спортом»</i>	35-37	10
4.	<i>Выполнение практического задания №4 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>	38-43	14
5.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	36
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра** Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А. Губанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ОД.2 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ  
ИГРАМ»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № **47** от «**21**» мая 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедр  
Режиссуры массовых спортивно-художественных  
представлений имени В.А.Губанова  
Протокол № **15** от «**26**» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедр  
Режиссуры массовых спортивно-художественных  
представлений имени В.А.Губанова  
Протокол № **18** от «**11**» мая 2017 г.

Составитель: Салахудинова Елена Сергеевна, старший преподаватель кафедры  
Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.  
Губанова

Рецензент:

---

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

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

Целями освоения дисциплины Теория и методика обучения подвижным играм, являются: приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации сюжетных и бессюжетных подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету и аттракцион для любого возраста, а так же уметь организовать соревнования по подвижным играм, места и технических возможностей.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися не только в учебной практике, но и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится Базовому циклу вариативной части обязательной дисциплины по подвижным играм.

Структура курса включает в себя лекционные, практические занятия и самостоятельную работу.

И имеет практическую связь со следующими дисциплинами учебного плана: волейбол, тяжелоатлетические виды спорта, баскетбол, лыжные гонки, гимнастика, плавание, велосипедный спорт, бадминтон, мини-футбол, мини-гольф, фигурное катание на коньках, гиревой спорт в ГТО, скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта, физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики, педагогика, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, спортивно-педагогическое совершенствование, практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности), практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности).

**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
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: Основные понятия, аспекты применения и методiku проведения подвижных игр у для различного контингента с учетом их особенностей.</i>	2		
	<i>Уметь : организовывать, подобрать, адаптировать и провести подвижные игры, для любого возраста с учетом особенностей условий проведения.</i>	2		
	<i>Владеть: игровым и соревновательными методами физического воспитания, определенным набором средств для проведения подвижных игр.</i>	2		
<b>ПК -3</b>	<i>Уметь: разрабатывать игровые программы для различного контингента с учетом их особенностей.</i>	2		

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

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

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	СРС	Контроль	
1	Теория игры	2	4	-	6		
2	Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты	2	2	14	16		
3	Подвижные игры в занятиях спортом	2	-	10	14		
4	Адаптация подвижных игр	2	-	6	10		
Итого часов:			6	30	36		зачет

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

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

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

### Раздел №1

#### Вопросы к зачету:

1. Определение понятия игры.
2. Отличие подвижных игр от спортивных.
  1. Подвижные игры как средство подготовки в различных видах спорта.
  2. Игры в школьном уроке физической культуры.
  3. Педагогические задачи подвижных игр.
  4. Методика решения педагогических задач в игре.
  5. Критерии выбора игры на занятиях.
  6. Подготовка руководителя к игре (подготовка места игры и инвентаря,

- разметка площадки).
7. Способы выбора водящего и их характеристика.
  8. Выбор помощников и капитанов.
  9. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
  10. Требования к рассказу и последовательность объяснения игры.
  11. Роль и место показа в объяснении игры.
  12. Руководство игрой, судейство и, дозировка игры.
  13. Характеристика игр дошкольников, младших школьников и особенности методики проведения подвижных игр.
  14. Организация соревнований по подвижным играм.
  15. Требования к окончанию игры.
  16. Подведение итогов игры.
  17. Особенности проведения игр-эстафет.
  18. Игры на внимание и сообразительность.
  19. Игры с преимущественным воздействием на ловкость.
  20. Игры с преимущественным воздействием на силу.
  21. Игры с преимущественным воздействием на быстроту.
  22. Игры для младшего школьного возраста.
  25. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
  26. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
  27. Подбор игр-аттракционов и конкурсов в соответствии с заданной тематикой.

## **Раздел №2**

1. Составление конспектов по заданным играм: игра для младшего школьного возраста, игра для среднего или для старшего школьного возраста, игра-эстафета.
2. Проведение 3-х игр по написанным конспектам.

## **Раздел №3**

Проведение подвижной игры по спортивной специализации.

## **Раздел № 4**

Разработка схемы адаптации игры по заданию.

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

**а ) Основная литература:**

1. Подвижные игры в занятиях спортом : учеб. пособие : [Утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Томашевич А.М. [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.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2014. - 332 с.: ил. Times New Roman

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

1. Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В., Салахудинова Е.С., Томашевич А.М. Основные понятия об игре и методика проведения подвижных игр: Методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения. – М.: РГУФКСМиТ, 2011.
2. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил.
3. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: Учебное пособие для ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре, спорту и туризму.- М.: СпортАкадемПресс, 2002 .- 229 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рекомендовано Гос Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму – М.: СпортАдемПресс, 2002.-279 с.: ил.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: учебник. – М.: Физическая культура, 2007.
7. Агалова Н.С. и др. Народные игры для детей: организация, методика, репертуар/. Сборник игр и развлечений по традиционной народной культуре. Гос. респ. центр русского фольклора.- М., 1995.
8. Былеева Л.В. (и др). Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузо и сред. спец. учеб. завед. Физ. Культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре и туризму– М.: ТВТ Девизион, 2005 – 277 с.: ил.
9. Веселая физкультура: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк.- М.: Просвещение, 1996.- 64 с.: ил.
10. Геллер Е.М. Игры на переменах для детей 4-6 классов.- М.: ФИС, 1985

11. Геллер Е.М. Игры для школьников 7-8 классов.- М.: ФИС, 1985.
12. Глейberman А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФИС». 2006.
13. Гриженя В.Е. организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры» /В.Е.Гриженя. –М.: Сов. Спорт, 2005.- 38 с.: табл.
14. Голуб О.С. Подвижные игры в подготовке спортивных резервов по гандболу: Учеб.-метод. Пособие./ Академ. Физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь.- Минск, 1995.
15. Детские игры и загадки народов Поволжья./Самар. Инст-т повыш. квалификации и переподготовки работников образования.- Самара, 1994.
16. Детские народные подвижные игры: Книга для воспитателей детских садов и родителей./ Сост. Кенеман А.В., Осокина Т.И. – М.: Просвещение, 1995.
17. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – 159 с.: ил.
18. Игры и развлечения./ Составитель Фирсова Л.М. – М.: Мол. гвардия, 1990
19. Игры на свежем воздухе – М.: Изд. Дом МСП, 1998.
20. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.- СПб.: Союз, 1999.
21. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - М.: ФИС, 2000.
22. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: Расширен. практическое пособие для специалистов физкульт.-оздоровит., спортивной и туристической деятельности. / МГАФК.- М., 1998.
23. Панкеев И.А. Русские народные игры. – М.: Яуза: Эксмо-пресс, 1998.
24. Перепекин В.А. и др. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях футболом: Методические указания/ СГИФК. – Смоленск, 1994.
25. Подвижные игры и игровые упражнения для начинающих фехтовальщиков: Метод. Рекомендации для тренеров. – Фрунзе, 1984.
26. Протасова М.В. Применение подвижных игр в занятиях со студентами специальных медицинских групп: Методические указания: МГУПС. – Москва, 2001г.
26. Стаховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
27. Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы. – М.: Б.И., 1996.

**в). Электронная база Центральной Отраслевой Библиотеки РГУФКСМиТ.**

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

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

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 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.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Спортивный зал. ( Спортивный инвентарь, для проведения подвижных игр)

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю)*

*Б1.В.ОД.2 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ.  
для обучающихся института*

*СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ*

*1 курса, 3 потока*

*направления 43.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

*дневная форма обучения*

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: *Режиссуры массовых и спортивно - художественных представлений имени В.А. Губанова*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *дневное отделение 2 семестр;*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

#### **ДНЕВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<i>1.</i>	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-</i>	<i>24-29</i>	<i>10</i>

	<i>эстафеты»</i>		
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	30-34	10
3.	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Подвижные игры в занятиях спортом»</i>	35-37	10
4.	<i>Выполнение практического задания №4 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>	38-43	14
5.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	36
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовить конспекты по заданным играм (Зигры), по разделу(модулю) «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры- эстафеты»»</i>	12
2	<i>Написание реферата и /или выполнение презентации по предложенным темам</i>	10/10

## **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ**

1. Подвижные игры на воздухе и их значение.
2. Подвижные игры на воде и их значение.
3. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
4. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
5. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
6. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
7. Подвижные игры для воспитания ловкости.
8. Подвижные игры для воспитания силы.
9. Подвижные игры для воспитания выносливости.
10. Подвижные игры для воспитания быстроты.
11. Подвижные игры для воспитания гибкости.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



КАФЕДРА РЕЖИССУРЫ МАССОВЫХ СПОРТИВНО -  
ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ИМЕНИ В.А.ГУБАНОВА

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
« ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направленность (профиль): СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц.

**1. Семестр освоения дисциплины: - 2**

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

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

*ОПК – 2* Способность проводить занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.

*ПК- 3* Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

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

ДНЕВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	24-29	10
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	30-34	10
3.	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Подвижные игры в занятиях спортом»</i>	35-37	10
4.	<i>Выполнение практического задания №4 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>	38-43	14
5.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	36
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра** Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А. Губанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ОД.2 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ  
ИГРАМ»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № **47** от «**21**» мая 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедр  
Режиссуры массовых спортивно-художественных  
представлений имени В.А.Губанова  
Протокол № **15** от «**26**» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедр  
Режиссуры массовых спортивно-художественных  
представлений имени В.А.Губанова  
Протокол № **18** от «**11**» мая 2017 г.

Составитель: Салахудинова Елена Сергеевна, старший преподаватель кафедры  
Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.  
Губанова

Рецензент:

---

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

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

Целями освоения дисциплины Теория и методика обучения подвижным играм, являются: приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации сюжетных и бессюжетных подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету и аттракцион для любого возраста, а так же уметь организовать соревнования по подвижным играм, места и технических возможностей.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися не только в учебной практике, но и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится Базовому циклу вариативной части обязательной дисциплины по подвижным играм.

Структура курса включает в себя лекционные, практические занятия и самостоятельную работу.

И имеет практическую связь со следующими дисциплинами учебного плана: волейбол, тяжелоатлетические виды спорта, баскетбол, лыжные гонки, гимнастика, плавание, велосипедный спорт, бадминтон, мини-футбол, мини-гольф, фигурное катание на коньках, гиревой спорт в ГТО, скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта, физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики, педагогика, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, спортивно-педагогическое совершенствование, практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности), практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности).

**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
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: Основные понятия, аспекты применения и методику проведения подвижных игр у для различного контингента с учетом их особенностей.</i>	1		
	<i>Уметь : организовывать, подобрать, адаптировать и провести подвижные игры, для любого возраста с учетом особенностей условий проведения.</i>	1		
	<i>Владеть: игровым и соревновательными методами физического воспитания, определенным набором средств для проведения подвижных игр.</i>	1		
<b>ПК -3</b>	<i>Уметь: разрабатывать игровые программы для различного контингента с учетом их особенностей.</i>	1		

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

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

**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	СРС	Контроль	
1	Теория игры	1	4	-	6		
2	Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты	1	2	14	16		
3	Подвижные игры в занятиях спортом	1	-	10	14		
4	Адаптация подвижных игр	1	-	6	10		
Итого часов:			6	30	36		зачет

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

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

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

### Раздел №1

#### Вопросы к зачету:

1. Определение понятия игры.
2. Отличие подвижных игр от спортивных.
  1. Подвижные игры как средство подготовки в различных видах спорта.
  2. Игры в школьном уроке физической культуры.
  3. Педагогические задачи подвижных игр.
  4. Методика решения педагогических задач в игре.
  5. Критерии выбора игры на занятиях.
  6. Подготовка руководителя к игре (подготовка места игры и инвентаря,

- разметка площадки).
7. Способы выбора водящего и их характеристика.
  8. Выбор помощников и капитанов.
  9. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
  10. Требования к рассказу и последовательность объяснения игры.
  11. Роль и место показа в объяснении игры.
  12. Руководство игрой, судейство и, дозировка игры.
  13. Характеристика игр дошкольников, младших школьников и особенности методики проведения подвижных игр.
  14. Организация соревнований по подвижным играм.
  15. Требования к окончанию игры.
  16. Подведение итогов игры.
  17. Особенности проведения игр-эстафет.
  18. Игры на внимание и сообразительность.
  19. Игры с преимущественным воздействием на ловкость.
  20. Игры с преимущественным воздействием на силу.
  21. Игры с преимущественным воздействием на быстроту.
  22. Игры для младшего школьного возраста.
  25. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
  26. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
  27. Подбор игр-аттракционов и конкурсов в соответствии с заданной тематикой.

## **Раздел №2**

1. Составление конспектов по заданным играм: игра для младшего школьного возраста, игра для среднего или для старшего школьного возраста, игра-эстафета.
2. Проведение 3-х игр по написанным конспектам.

## **Раздел №3**

Проведение подвижной игры по спортивной специализации.

## **Раздел № 4**

Разработка схемы адаптации игры по заданию.

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

**а ) Основная литература:**

1. Подвижные игры в занятиях спортом : учеб. пособие : [Утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Томашевич А.М. [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.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2014. - 332 с.: ил. Times New Roman

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

1. Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В., Салахудинова Е.С., Томашевич А.М. Основные понятия об игре и методика проведения подвижных игр: Методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения. – М.: РГУФКСМиТ, 2011.
2. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил.
3. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: Учебное пособие для ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму.- М.: СпортАкадемПресс, 2002 .- 229 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рекомендовано Гос Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму – М.: СпортАдемПресс, 2002.-279 с.: ил.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: учебник. – М.: Физическая культура, 2007.
7. Агалова Н.С. и др. Народные игры для детей: организация, методика, репертуар/. Сборник игр и развлечений по традиционной народной культуре. Гос. респ. центр русского фольклора.- М., 1995.
8. Былеева Л.В. (и др). Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузо и сред. спец. учеб. завед. Физ. Культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. культуре и туризму– М.: ТВТ Девизион, 2005 – 277 с.: ил.
9. Веселая физкультура: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк.- М.: Просвещение, 1996.- 64 с.: ил.
10. Геллер Е.М. Игры на переменах для детей 4-6 классов.- М.: ФИС,1985

11. Геллер Е.М. Игры для школьников 7-8 классов.- М.: ФИС, 1985.
12. Глейberman А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФИС». 2006.
13. Гриженя В.Е. организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры» /В.Е.Гриженя. –М.: Сов. Спорт, 2005.- 38 с.: табл.
14. Голуб О.С. Подвижные игры в подготовке спортивных резервов по гандболу: Учеб.-метод. Пособие./ Академ. Физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь.- Минск, 1995.
15. Детские игры и загадки народов Поволжья./Самар. Инст-т повыш. квалификации и переподготовки работников образования.- Самара, 1994.
16. Детские народные подвижные игры: Книга для воспитателей детских садов и родителей./ Сост. Кенеман А.В., Осокина Т.И. – М.: Просвещение, 1995.
17. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – 159 с.: ил.
18. Игры и развлечения./ Составитель Фирсова Л.М. – М.: Мол. гвардия, 1990
19. Игры на свежем воздухе – М.: Изд. Дом МСП, 1998.
20. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.- СПб.: Союз, 1999.
21. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - М.: ФИС, 2000.
22. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: Расширен. практическое пособие для специалистов физкульт.-оздоровит., спортивной и туристической деятельности. / МГАФК.- М., 1998.
23. Панкеев И.А. Русские народные игры. – М.: Яуза: Эксмо-пресс, 1998.
24. Перепекин В.А. и др. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях футболом: Методические указания/ СГИФК. – Смоленск, 1994.
25. Подвижные игры и игровые упражнения для начинающих фехтовальщиков: Метод. Рекомендации для тренеров. – Фрунзе, 1984.
26. Протасова М.В. Применение подвижных игр в занятиях со студентами специальных медицинских групп: Методические указания: МГУПС. – Москва, 2001г.
26. Стаховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
27. Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы. – М.: Б.И., 1996.

**в). Электронная база Центральной Отраслевой Библиотеки РГУФКСМиТ.**

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукоنت» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

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

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 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.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукоنت» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Спортивный зал. ( Спортивный инвентарь, для проведения подвижных игр)

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю)*

*Б1.В.ОД.2 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ.  
для обучающихся института*

*СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ*

*1курса, 1 потока*

*направления 43.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

*дневная форма обучения*

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: *Режиссуры массовых и спортивно - художественных представлений имени В.А. Губанова*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *дневное отделение 1 семестр;*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

#### **ДНЕВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<i>1.</i>	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-</i>	<i>2-5</i>	<i>10</i>

	<i>эстафеты»</i>		
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	6-9	10
3.	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Подвижные игры в занятиях спортом»</i>	10 -12	10
4.	<i>Выполнение практического задания №4 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>	13-15	14
5.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	36
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовить конспекты по заданным играм (Зигры), по разделу(модулю) «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры- эстафеты»»</i>	12
2	<i>Написание реферата и /или выполнение презентации по предложенным темам</i>	10/10

## **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ**

1. Подвижные игры на воздухе и их значение.
2. Подвижные игры на воде и их значение.
3. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
4. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
5. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
6. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
7. Подвижные игры для воспитания ловкости.
8. Подвижные игры для воспитания силы.
9. Подвижные игры для воспитания выносливости.
10. Подвижные игры для воспитания быстроты.
11. Подвижные игры для воспитания гибкости.

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



КАФЕДРА РЕЖИССУРЫ МАССОВЫХ СПОРТИВНО -  
ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ИМЕНИ В.А.ГУБАНОВА

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**« ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направленность (профиль): СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц.**

**1. Семестр освоения дисциплины: - 1**

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

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

*ОПК – 2* Способность проводить занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.

*ПК- 3* Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

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

**ДНЕВНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>2</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1.	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	2-5	10
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>	6-9	10
3.	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Подвижные игры в занятиях спортом»</i>	10 -12	10
4.	<i>Выполнение практического задания №4 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>	13-15	14
5.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	36
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра** Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А. Губанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ОД.2 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ  
ИГРАМ»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № **47** от «**21**» мая 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедр  
Режиссуры массовых спортивно-художественных  
представлений имени В.А.Губанова  
Протокол № **15** от «**26**» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедр  
Режиссуры массовых спортивно-художественных  
представлений имени В.А.Губанова  
Протокол № **18** от «**11**» мая 2017 г.

Составитель: Салахудинова Елена Сергеевна, старший преподаватель кафедры  
Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.  
Губанова

Рецензент:

---

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

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

Целями освоения дисциплины Теория и методика обучения подвижным играм, являются: приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации сюжетных и бессюжетных подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету и аттракцион для любого возраста, а так же уметь организовать соревнования по подвижным играм, места и технических возможностей.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися не только в учебной практике, но и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится Базовому циклу вариативной части обязательной дисциплины по подвижным играм.

Структура курса включает в себя лекционные, практические занятия и самостоятельную работу.

И имеет практическую связь со следующими дисциплинами учебного плана: волейбол, тяжелоатлетические виды спорта, баскетбол, лыжные гонки, гимнастика, плавание, велосипедный спорт, бадминтон, мини-футбол, мини-гольф, фигурное катание на коньках, гиревой спорт в ГТО, скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта, физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики, педагогика, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, спортивно-педагогическое совершенствование, практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности), практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: Основные понятия, аспекты применения и методику проведения подвижных игр у для различного контингента с учетом их особенностей.</i>			3
	<i>Уметь : организовывать, подобрать, адаптировать и провести подвижные игры, для любого возраста с учетом особенностей условий проведения.</i>			3
	<i>Владеть: игровым и соревновательными методами физического воспитания, определенным набором средств для проведения подвижных игр.</i>			3
<b>ПК -3</b>	<i>Уметь: разрабатывать игровые программы для различного контингента с учетом их особенностей.</i>			3

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

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

**Заочная (ускоренная ) 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	СРС	Контроль	
1	Теория игры	3	2	-			
2	Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты	3	-	2	30		
3	Подвижные игры в занятиях спортом	3	-	2	24		
4	Адаптация подвижных игр	3	-	2	10		
Итого часов:			2	6	64		зачет

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

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

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

#### Раздел №1

#### Вопросы к зачету:

1. Определение понятия игры.
2. Отличие подвижных игр от спортивных.
1. Подвижные игры как средство подготовки в различных видах спорта.
2. Игры в школьном уроке физической культуры.
3. Педагогические задачи подвижных игр.
4. Методика решения педагогических задач в игре.
5. Критерии выбора игры на занятиях.
6. Подготовка руководителя к игре (подготовка места игры и инвентаря, разметка площадки).
7. Способы выбора водящего и их характеристика.
8. Выбор помощников и капитанов.
9. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
10. Требования к рассказу и последовательность объяснения игры.
11. Роль и место показа в объяснении игры.
12. Руководство игрой, судейство и, дозировка игры.
13. Характеристика игр дошкольников, младших школьников и

особенности

методики проведения подвижных игр.

14. Организация соревнований по подвижным играм.
15. Требования к окончанию игры.
16. Подведение итогов игры.
17. Особенности проведения игр-эстафет.
18. Игры на внимание и сообразительность.
19. Игры с преимущественным воздействием на ловкость.
20. Игры с преимущественным воздействием на силу.
21. Игры с преимущественным воздействием на быстроту.
22. Игры для младшего школьного возраста.
25. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
26. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
27. Подбор игр-аттракционов и конкурсов в соответствии с заданной тематикой.

## **Раздел №2**

1. Составление конспектов по заданным играм: игра для младшего школьного возраста, игра для среднего или для старшего школьного возраста, игра-эстафета.

2. Проведение 3-х игр по написанным конспектам.

## **Раздел №3**

Проведение подвижной игры по спортивной специализации.

## **Раздел № 4**

Разработка схемы адаптации игры по заданию.

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

### **а) Основная литература:**

1. Подвижные игры в занятиях спортом : учеб. пособие : [Утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Томашевич А.М. [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.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2014. - 332 с.: ил. Times New Roman

### **б) Дополнительная литература:**

1. Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В., Салахудинова Е.С., Томашевич А.М. Основные понятия об игре и методика проведения подвижных игр: Методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения. – М.: РГУФКСМиТ, 2011.
2. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил.
3. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: Учебное пособие для ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре, спорту и туризму.- М.:СпортАкадемПресс, 2002 .- 229 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рекомендовано Гос Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму – М.: СпортАдемПресс, 2002.-279 с.: ил.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: учебник. – М.: Физическая культура, 2007.
7. Агалова Н.С. и др. Народные игры для детей: организация, методика, репертуар/. Сборник игр и развлечений по традиционной народной культуре. Гос. респ. центр русского фольклора.- М., 1995.
8. Былеева Л.В. (и др). Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузо и сред. спец. учеб. завед. Физ. Культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре и туризму– М.: ТВТ Девизион, 2005 – 277 с.: ил.
9. Веселая физкультура: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк.- М.: Просвещение, 1996.- 64 с.: ил.
10. Геллер Е.М. Игры на переменах для детей 4-6 классов.- М.: ФИС,1985
11. Геллер Е.М. Игры для школьников 7-8 классов.- М.: ФИС, 1985.
12. Глейберман А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФИС». 2006.
13. Гриженя В.Е. организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры» /В.Е.Гриженя. –М.: Сов. Спорт, 2005.- 38 с.: табл.

14. Голуб О.С. Подвижные игры в подготовке спортивных резервов по гандболу: Учеб.-метод. Пособие./ Академ. Физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь.- Минск, 1995.
15. Детские игры и загадки народов Поволжья./Самар. Инст-т повыш. квалификации и переподготовки работников образования.- Самара, 1994.
16. Детские народные подвижные игры: Книга для воспитателей детских садов и родителей./ Сост. Кенеман А.В., Осокина Т.И. – М.: Просвещение, 1995.
17. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – 159 с.: ил.
18. Игры и развлечения./ Составитель Фирсова Л.М. – М.: Мол. гвардия, 1990
19. Игры на свежем воздухе – М.: Изд. Дом МСП, 1998.
20. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.- СПб.: Союз, 1999.
21. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - М.: ФИС, 2000.
22. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: Расширен. практическое пособие для специалистов физкульт.-оздоровит., спортивной и туристической деятельности. / МГАФК.- М., 1998.
23. Панкеев И.А. Русские народные игры. – М.: Яуза: Эксмо-пресс, 1998.
24. Перепекин В.А. и др. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях футболом: Методические указания/ СГИФК. – Смоленск, 1994.
25. Подвижные игры и игровые упражнения для начинающих фехтовальщиков: Метод. Рекомендации для тренеров. – Фрунзе, 1984.
26. Протасова М.В. Применение подвижных игр в занятиях со студентами специальных медицинских групп: Методические указания: МГУПС. – Москва, 2001г.
26. Стаховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
27. Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы. – М.: Б.И., 1996.

**в). Электронная база Центральной Отраслевой Библиотеки РГУФКСМиТ.**

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

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

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 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.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Спортивный зал. ( Спортивный инвентарь, для проведения подвижных игр)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю)

**Б1.В.ОД.2 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ.**

для обучающихся института

**СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

1 курса,

направления **43.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

заочная (ускоренная) форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Режиссуры массовых и спортивно - художественных представлений имени В.А. Губанова*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *заочное – ускоренное - 3 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

#### ЗАОЧНАЯ (УСКОРЕННАЯ) ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>		30
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Подвижные игры в занятиях спортом»</i>		20
3.	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>		22
4.	<i>Посещение занятий</i>		8
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовить конспекты по заданным играм (Зигры), по разделу(модулю) «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры- эстафеты»»</i>	12
2	<i>Написание реферата и /или выполнение презентации по предложенным темам</i>	10/10

### **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ**

- 1.Подвижные игры на воздухе и их значение.
- 2.Подвижные игры на воде и их значение.
- 3.Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
- 4.Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
- 5.Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
- 6.Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
- 7.Подвижные игры для воспитания ловкости.
- 8.Подвижные игры для воспитания силы.
- 9.Подвижные игры для воспитания выносливости.
- 10.Подвижные игры для воспитания быстроты.
- 11.Подвижные игры для воспитания гибкости.

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

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

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

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

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

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

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



КАФЕДРА РЕЖИССУРЫ МАССОВЫХ СПОРТИВНО -  
ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ИМЕНИ В.А.ГУБАНОВА

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

**Б1.В.ОД.2 « ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ  
ИГРАМ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направленность (профиль): СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц.

**1. Семестр освоения дисциплины: дневное - заочное - 3**

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

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

*ОПК – 2* Способность проводить занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.

*ПК- 3* Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

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

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>		30
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Подвижные игры в занятиях спортом»</i>		20
3.	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>		22
4.	<i>Посещение занятий</i>		8
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра** Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений  
имени В.А. Губанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ОД.2 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ  
ИГРАМ»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № **47** от «**21**» мая 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедр  
Режиссуры массовых спортивно-художественных  
представлений имени В.А.Губанова  
Протокол № **15** от «**26**» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедр  
Режиссуры массовых спортивно-художественных  
представлений имени В.А.Губанова  
Протокол № **18** от «**11**» мая 2017 г.

Составитель: Салахудинова Елена Сергеевна, старший преподаватель кафедры  
Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.  
Губанова

Рецензент:

---

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

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

Целями освоения дисциплины Теория и методика обучения подвижным играм, являются: приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации сюжетных и бессюжетных подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету и аттракцион для любого возраста, а так же уметь организовать соревнования по подвижным играм, места и технических возможностей.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися не только в учебной практике, но и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится Базовому циклу вариативной части обязательной дисциплины по подвижным играм.

Структура курса включает в себя лекционные, практические занятия и самостоятельную работу.

И имеет практическую связь со следующими дисциплинами учебного плана: волейбол, тяжелоатлетические виды спорта, баскетбол, лыжные гонки, гимнастика, плавание, велосипедный спорт, бадминтон, мини-футбол, мини-гольф, фигурное катание на коньках, гиревой спорт в ГТО, скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта, физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики, педагогика, элективные дисциплины по физической культуре и спорту, спортивно-педагогическое совершенствование, практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности), практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: Основные понятия, аспекты применения и методику проведения подвижных игр у для различного контингента с учетом их особенностей.</i>			3
	<i>Уметь : организовывать, подобрать, адаптировать и провести подвижные игры, для любого возраста с учетом особенностей условий проведения.</i>			3
	<i>Владеть: игровым и соревновательными методами физического воспитания, определенным набором средств для проведения подвижных игр.</i>			3
<b>ПК -3</b>	<i>Уметь: разрабатывать игровые программы для различного контингента с учетом их особенностей.</i>			3

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

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

**Заочная форма обучения**

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	СРС	Контроль	
1	Теория игры	3	2	-			
2	Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты	3	-	2	30		
3	Подвижные игры в занятиях спортом	3	-	2	24		
4	Адаптация подвижных игр	3	-	2	10		
Итого часов:			2	6	64		зачет

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

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

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

### Раздел №1

#### Вопросы к зачету:

1. Определение понятия игры.
2. Отличие подвижных игр от спортивных.
1. Подвижные игры как средство подготовки в различных видах спорта.
2. Игры в школьном уроке физической культуры.
3. Педагогические задачи подвижных игр.
4. Методика решения педагогических задач в игре.
5. Критерии выбора игры на занятиях.
6. Подготовка руководителя к игре (подготовка места игры и инвентаря, разметка площадки).
7. Способы выбора водящего и их характеристика.
8. Выбор помощников и капитанов.
9. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
10. Требования к рассказу и последовательность объяснения игры.
11. Роль и место показа в объяснении игры.
12. Руководство игрой, судейство и, дозировка игры.
13. Характеристика игр дошкольников, младших школьников и

особенности

методики проведения подвижных игр.

14. Организация соревнований по подвижным играм.
15. Требования к окончанию игры.
16. Подведение итогов игры.
17. Особенности проведения игр-эстафет.
18. Игры на внимание и сообразительность.
19. Игры с преимущественным воздействием на ловкость.
20. Игры с преимущественным воздействием на силу.
21. Игры с преимущественным воздействием на быстроту.
22. Игры для младшего школьного возраста.
25. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
26. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
27. Подбор игр-аттракционов и конкурсов в соответствии с заданной тематикой.

## **Раздел №2**

1. Составление конспектов по заданным играм: игра для младшего школьного возраста, игра для среднего или для старшего школьного возраста, игра-эстафета.

2. Проведение 3-х игр по написанным конспектам.

## **Раздел №3**

Проведение подвижной игры по спортивной специализации.

## **Раздел № 4**

Разработка схемы адаптации игры по заданию.

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

### **а) Основная литература:**

1. Подвижные игры в занятиях спортом : учеб. пособие : [Утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Томашевич А.М. [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.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2014. - 332 с.: ил. Times New Roman

### **б) Дополнительная литература:**

1. Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В., Салахудинова Е.С., Томашевич А.М. Основные понятия об игре и методика проведения подвижных игр: Методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения. – М.: РГУФКСМиТ, 2011.
2. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил.
3. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: Учебное пособие для ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре, спорту и туризму.- М.:СпортАкадемПресс, 2002 .- 229 с.
5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рекомендовано Гос Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму – М.: СпортАдемПресс, 2002.-279 с.: ил.
6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: учебник. – М.: Физическая культура, 2007.
7. Агалова Н.С. и др. Народные игры для детей: организация, методика, репертуар/. Сборник игр и развлечений по традиционной народной культуре. Гос. респ. центр русского фольклора.- М., 1995.
8. Былеева Л.В. (и др). Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузо и сред. спец. учеб. завед. Физ. Культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре и туризму– М.: ТВТ Девизион, 2005 – 277 с.: ил.
9. Веселая физкультура: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк.- М.: Просвещение, 1996.- 64 с.: ил.
10. Геллер Е.М. Игры на переменах для детей 4-6 классов.- М.: ФИС,1985
11. Геллер Е.М. Игры для школьников 7-8 классов.- М.: ФИС, 1985.
12. Глейберман А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФИС». 2006.
13. Гриженя В.Е. организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры» /В.Е.Гриженя. –М.: Сов. Спорт, 2005.- 38 с.: табл.

14. Голуб О.С. Подвижные игры в подготовке спортивных резервов по гандболу: Учеб.-метод. Пособие./ Академ. Физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь.- Минск, 1995.
15. Детские игры и загадки народов Поволжья./Самар. Инст-т повыш. квалификации и переподготовки работников образования.- Самара, 1994.
16. Детские народные подвижные игры: Книга для воспитателей детских садов и родителей./ Сост. Кенеман А.В., Осокина Т.И. – М.: Просвещение, 1995.
17. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – 159 с.: ил.
18. Игры и развлечения./ Составитель Фирсова Л.М. – М.: Мол. гвардия, 1990
19. Игры на свежем воздухе – М.: Изд. Дом МСП, 1998.
20. Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.- СПб.: Союз, 1999.
21. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - М.: ФИС, 2000.
22. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: Расширен. практическое пособие для специалистов физкульт.-оздоровит., спортивной и туристической деятельности. / МГАФК.- М., 1998.
23. Панкеев И.А. Русские народные игры. – М.: Яуза: Эксмо-пресс, 1998.
24. Перепекин В.А. и др. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях футболом: Методические указания/ СГИФК. – Смоленск, 1994.
25. Подвижные игры и игровые упражнения для начинающих фехтовальщиков: Метод. Рекомендации для тренеров. – Фрунзе, 1984.
26. Протасова М.В. Применение подвижных игр в занятиях со студентами специальных медицинских групп: Методические указания: МГУПС. – Москва, 2001г.
26. Стаховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
27. Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы. – М.: Б.И., 1996.

**в). Электронная база Центральной Отраслевой Библиотеки РГУФКСМиТ.**

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

***Зарубежные базы данных:***

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

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 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.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Спортивный зал. ( Спортивный инвентарь, для проведения подвижных игр)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю)

**Б1.В.ОД.2 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ.**

для обучающихся института

**СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

1 курса,

направления **43.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

заочная форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Режиссуры массовых и спортивно - художественных представлений имени В.А. Губанова*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *заочное 3 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>		30
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Подвижные игры в занятиях спортом»</i>		20
3.	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>		22
4.	<i>Посещение занятий</i>		8
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовить конспекты по заданным играм (Зигры), по разделу(модулю) «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры- эстафеты»»</i>	12
2	<i>Написание реферата и /или выполнение презентации по предложенным темам</i>	10/10

### **ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ**

- 1.Подвижные игры на воздухе и их значение.
- 2.Подвижные игры на воде и их значение.
- 3.Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
- 4.Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
- 5.Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
- 6.Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
- 7.Подвижные игры для воспитания ловкости.
- 8.Подвижные игры для воспитания силы.
- 9.Подвижные игры для воспитания выносливости.
- 10.Подвижные игры для воспитания быстроты.
- 11.Подвижные игры для воспитания гибкости.

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

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

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

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

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

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

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



КАФЕДРА РЕЖИССУРЫ МАССОВЫХ СПОРТИВНО -  
ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ИМЕНИ В.А.ГУБАНОВА

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

**Б1.В.ОД.2 « ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ  
ИГРАМ»**

Направление подготовки: 49.03.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направленность (профиль): СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц.

**1. Семестр освоения дисциплины: дневное - заочное - 3**

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

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

*ОПК – 2* Способность проводить занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов.

*ПК- 3* Способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

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

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подвижные игры в школе и на внеурочных занятиях, игры-эстафеты»</i>		30
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Подвижные игры в занятиях спортом»</i>		20
3.	<i>Выполнение практического задания №3 по разделу «Адаптация подвижных игр»</i>		22
4.	<i>Посещение занятий</i>		8
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра филологии и спортивной журналистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ОД.3. Русский язык и культура речи»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

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  
филологии и спортивной журналистики  
Протокол № 36 от «17» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
филологии и спортивной журналистики  
Протокол № 34 от «23» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_   
Протокол № от « » 20 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_   
Протокол № от « » 20 г.

Составители: Волкова М.С., кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
филологии и спортивной журналистики

Гордиенко В.Е., кандидат педагогических наук, доцент кафедры филологии и  
спортивной журналистики

Рецензент:

\_\_\_\_\_

—

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Данный курс преследует цель помочь будущим бакалаврам физической культуры в овладении культурой речи как важнейшим средством обучения, воспитания, развития, важнейшим инструментом будущей профессиональной деятельности, то есть сформировать коммуникативную компетенцию выпускника вуза физической культуры; помочь осознать, что речевая культура - это не только соблюдение нормативных аспектов, но и умение дифференцировать речевые ситуации, осуществлять отбор языковых средств, коммуникативных стратегий, этикетных формул речи.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Русский язык и культура речи» относится к циклу Б1.В.ОД.3.

В настоящее время к числу наиболее актуальных проблем высшего профессионального образования относится повышение уровня практического владения современным русским литературным языком у бакалавров физической культуры, формирование умения пользования речью как средством общения и передачи информации, то есть подготовка коммуникативно грамотного выпускника. В профессиональной деятельности по физической культуре и спорту умение правильно и убедительно говорить становится важным в связи с необходимостью привлекать к занятиям физической культурой, спортом детей, молодёжь, расширять число поклонников любимого вида спорта, увеличивать количество спонсоров для финансирования тренировочной и соревновательной деятельности, поддерживать связи с государственными структурами на различных уровнях, повышать популярность спортсменов-победителей. Этим обусловлено введение курса «Русский язык и культура речи». Знания по культуре речи помогут студентам правильно, точно и выразительно передавать свои мысли

средствами языка в различных ситуациях учебно-профессиональной деятельности и в повседневном общении.

Основные понятия данного курса рассматриваются в непосредственной связи с аналогичными понятиями таких дисциплин, как «Риторика», «Психология», «Педагогика», «Деловые коммуникации».

Содержательно – методическая взаимосвязь дисциплины прослеживается с изучением последующих дисциплин как базового блока, так и вариативного, входящих в программу обучения в бакалавриате, так как способствует расширению языковых знаний, умений и навыков по различным видам речевой коммуникации в социально-культурной, учебно-научной и профессиональной сферах

Компетенции по дисциплине «Русский язык и культура речи» предполагают результаты, которые служат необходимыми и достаточными условиями сформированности продвинутого уровня владений речевой культурой, то есть знания, умения и навыки помогут студентам правильно, точно и выразительно передавать свои мысли средствами языка в различных ситуациях учебно-профессиональной деятельности и в повседневном общении.

### 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
ОК-5	Знать: - систему современного русского языка; нормы			

	<p>словоупотребления; нормы русской грамматики; орфографические нормы современного русского языка; нормы пунктуации и их возможную вариантность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- литературный язык как особую высшую, обработанную форму общенародного (национального) языка:</li> <li>- специфику различных функционально-смысловых типов речи (описание, повествование, рассуждение), разнообразные языковые средства для обеспечения логической связности письменного и устного текста.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– создавать устные и письменные, монологические и диалогические речевые произведения научных и деловых жанров с учетом целей, задач, условий общения, включая научное и деловое общение в среде Интернет.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными формами, видами устной и письменной коммуникации в учебной и профессиональной деятельности;</li> <li>- технологиями самостоятельной подготовки текстов различной жанрово-стилистической принадлежности;</li> <li>- культурой речи.</li> </ul>			
ПК-16	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы рекреационной деятельности;</li> <li>- разновидности мотивации к рекреационной деятельности и способах её формирования;</li> <li>- виды и приемы агитационно-пропагандистской и рекламной деятельности;</li> <li>- методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о двигательной рекреации.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям оздоровительно-рекреационной направленности;</li> <li>- получать информацию из различных источников о двигательной рекреации; пользоваться приемами и средствами первичной обработки информации о двигательной рекреации.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и приемами формирования представлений о положительном значении двигательной рекреации;</li> <li>- навыками получения и обработки информации об эффективности двигательной рекреации;</li> <li>- навыками разработки и реализации агитационно-пропагандистских проектов по привлечению населения к занятиям оздоровительно-рекреационной направленности.</li> </ul>			
ПК-32	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- функции и средства общения;</li> <li>- стили педагогического общения;</li> <li>- психологию конфликта;</li> <li>- психологию межличностных отношений;</li> <li>- психологию личности и группы, группового поведения.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p>			

<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно общаться с различным контингентом, грамотно освещать проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>- выбрать и реализовать тот или иной стиль общения, адекватный контингенту воспитанников и педагогическим задачам;</li> <li>- устанавливать конструктивные взаимоотношения и организовывать взаимодействие между участниками образовательного процесса.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными приемами, формами, видами устной и письменной речи в профессиональной деятельности;</li> <li>- приемами общения при работе с коллективом занимающихся и каждым индивидуумом;</li> <li>- психолого-педагогическими способами и методами создания благоприятного микроклимата в коллективе.</li> </ul>		
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### Дневная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение (Культура речи как наука и учебный предмет. Речевое взаимодействие в межличностных и общественных отношениях. Важнейшие разновидности национального русского языка. Литературный язык – основа культуры речи. Культура официальной переписки. Основные качества хорошей речи)	1,2	4	2	8	Устный опрос	

2	Нормы современного русского литературного языка (Орфоэпическая норма. Морфологическая норма. Синтаксическая норма. Лексическая норма)		6	12	12	Тесты Контрольная работа	
3	Основы ораторского мастерства (Риторика как учебная дисциплина. Ораторская речь. Оратор как центральное понятие риторики. Общие требования к публичному выступлению. Логико-композиционное построение устной речи)		1	2	4	Доклады Устный опрос	
4	Звучащая речь и ее особенности (Овладение техникой речи. Речевые средства воздействия на слушателей. Механизмы порождения и восприятия речи и сознательное овладение способами ее подготовки и контроля)		1	2	6	Устный опрос	
5	Культура дискусивно-полемиической речи (Спор. Дискуссия. Полемика)		1	1	2	Устный тест Доклады	
6	Культура делового общения (Деловое общение, его функции, виды и формы)  Речевая культура делового общения		1	1	2	Доклады Устный опрос	
7	Устное публичное выступление (Подготовка к			2	2	Монологическое высказывание	

	монологическому выступлению на заданную тему  Анализ выступлений и их оценка)						
<b>Итого часов:</b>			<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение. Основы ораторского мастерства. Звучащая речь и ее особенности. Культура дискусивно-полемиической речи. Культура делового общения.	2	2		32		
2	Нормы современного русского литературного языка (Орфоэпическая норма. Морфологическая норма. Синтаксическая норма. Лексическая норма)		2	4	32	Контрольная работа	
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>

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

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

Промежуточной аттестацией по дисциплине является зачёт.

**Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Какова основная функция речевого общения?
2. Что такое речь? Как соотносятся язык и речь?
3. Какова структура речевого взаимодействия?
4. Назовите основные единицы речевого общения.
5. Охарактеризуйте текст как основную единицу речевого общения.
6. Что такое речевая ситуация и каково её влияние на речевое общение?
7. Охарактеризуйте речевое событие как интегральный компонент речевого общения.
8. От чего зависит эффективность общения.
9. Назовите основные принципы организации речевого взаимодействия и раскройте их содержание.
10. Каковы факторы, определяющие формирование речевого этикета?
11. Назовите типичные ситуации речевого этикета, соответствующие им формулы общения.
12. В каком случае употребляются формы общения на «ты», а в каком – на «Вы»?
13. Расскажите о важнейших разновидностях национального русского языка.
14. Расскажите об основных признаках литературного языка.
15. Что такое языковая норма? В чем проявляется диалектический характер нормы?
16. Назовите и охарактеризуйте функциональные стили (разновидности) современного русского литературного языка.
17. Расскажите о коммуникативных качествах речи (какими качествами должна обладать наша речь).
18. Дайте определение орфоэпической нормы. Что такое акцентологический вариант?

19. Какие варианты падежных окончаний имен существительных есть в русском языке?
20. Расскажите об особенностях употребления имен прилагательных в речи.
21. Расскажите об употреблении имен числительных в речи, о нормах сочетания собирательных числительных с именами существительными.
22. Расскажите об употреблении местоимений в речи.
23. Каковы основные нормы употребления форм глагола в речи? Перечислите наиболее типичные ошибки.
24. Какие речевые ошибки могут возникнуть в строе простого предложения?
25. Расскажите о нормах согласования сказуемого с подлежащим.
26. Расскажите о нормах согласования определения с определяемым словом.
27. Расскажите о нормах употребления причастных и деепричастных оборотов.
28. Расскажите об употреблении паронимов в речи.
29. Что называется лексической сочетаемостью слов? Приведите примеры.
30. В чем заключается избыточность речи?
31. Расскажите о пассивной лексике современного русского литературного языка.
32. Расскажите об употреблении в речи слов иноязычного происхождения.
33. Культура речи как наука и учебный предмет.
34. Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта.
35. Расскажите о невербальных средствах общения.
36. Расскажите о (зонах) дистанциях общения.
37. Расскажите о риторике. Где, когда и почему риторика зародилась как наука? На знания каких наук опирается современная риторика?
38. Расскажите о вкладе античных ораторов в развитие риторики.
39. Назовите роды и виды ораторской речи.
40. Что мешает активно слушать и воспринимать сообщение?
41. Расскажите, почему устное выступление эффективнее письменного.

42. Расскажите, какими качествами должен обладать оратор.
43. Почему возрастает роль публичной речи в современном мире?
44. Каковы общие требования к публичному выступлению?
45. Назовите возможные позиции оратора в ходе публичного выступления.
46. Оратор и аудитория.
47. Расскажите о композиции речи.
48. Паузы в речи, виды пауз и их роль.
49. Расскажите о логической культуре оратора.
50. Расскажите об этической культуре оратора.
51. Расскажите о речевых средствах воздействия на слушателей.
52. Назовите мотивы слушания и типы слушателей.
53. Методы изложения и объяснения материала.
54. Расскажите о психологической культуре оратора.
55. Деловое общение, его функции, виды и формы.

#### ТЕМЫ ДОКЛАДОВ

1. Деловое общение, его функции, виды и формы.
2. Логическая культура делового общения.
3. Психологическая культура делового общения.
4. Этика делового общения.
5. Речевой этикет делового общения. Риторический инструментарий деловой речи.
6. Деловое общение руководителя.
7. Официально-деловой стиль речи.
8. Лексические особенности официально-делового стиля.
9. Морфологические особенности официально-делового стиля.
10. Синтаксические особенности официально-делового стиля.
11. Публичное выступление как форма делового общения.
12. Композиционное построение речи.
13. Приемы эффективного слушания.
14. Культура дискусивно-полемиической речи. Спор. Дискуссия.

15. Культура дискусивно-полемической речи. Полемика.
16. Деловая беседа.
17. Особенности деловой беседы по телефону.
18. Деловое совещание.
19. Правила эффективных переговоров.
20. Культура официальной переписки. Язык и стиль документов.
21. Что такое документ? Назовите основные реквизиты документов.
22. Виды служебных документов.
23. Современные нормы деловой переписки.
24. Сетикет – этикет электронной почты.
25. Стилистические особенности речи делового человека.
26. Реклама в деловой речи. Языковые средства привлечения внимания.
27. Деловая речь и жаргон деловых людей.
28. Коммуникативный барьер и коммуникативная компетентность.
29. Профессиональное коммуникативное поведение и профессиональная коммуникативная личность.

#### ТЕМЫ ДЛЯ МОНОЛОГИЧЕСКОГО ВЫСКАЗЫВАНИЯ

1. Я чувствую себя счастливым, когда...
2. Я чувствую себя несчастным, когда...
3. Мне становится страшно, когда...
4. Я испытываю отвращение, когда...
5. Мне бывает интересно, когда...
6. Меня удивляет, что...
7. Я сержусь (злюсь), когда...
8. Мне бывает стыдно, когда...
9. Моё обычное состояние - это...
10. Моё любимое занятие - это...
11. Мой любимый цвет - ...

- 12.Моя любимая погода -...
- 13.Моя любимая песня -...
- 14.Моя любимая книга -...
- 15.Мой любимый анекдот -...
- 16.Моя любимая передача ТВ -...
- 17.Моё любимое блюдо - ...
- 18.Главное в моей профессии - быть...
- 19.Мне нравятся люди, которые...
- 20.С детьми нужно стараться быть...
- 21.Я нравлюсь себе, когда я...
- 22.Мне бы хотелось измениться и стать более...
23. «Много говорить и много сказать не одно и то же» (Софокл).
24. «Заговори, чтоб я тебя увидел» (Сократ).

25. Каждый может ругать выстроенный дом, но не каждый может его построить. (Разверните пословицу в рассказ, докажите правильность заключённого смысла примером из жизни).

26. Охарактеризуйте процесс формирования специалистов в вузе по основным этапам учебного процесса (слушатель п/о, студент- -первокурсник, старшекурсник, практикант, выпускник, бакалавр, магистр). Используйте для высказывания опорную лексику (незрелый студент, школярство, серьёзные проблемы, туманное представление, сложный путь от первокурсника к выпускнику, научный багаж, применять на практике, достижение социальной зрелости и др.)

27. Охарактеризуйте оптимального студента по вашему представлению. Используйте опорную лексику: сознательно выбрать профессию, быть увлечённым, научный поиск, широта интересов, быть убеждённым в правоте своих взглядов, высокая культура речи, стремление к совершенствованию...

28. Чем физическая культура отличается от спорта?
29. Чем спорт привлекает молодёжь?
30. Какое воздействие оказывает спорт на организм?

31. Как влияет на здоровье спорт высших достижений?
32. Какие виды спорта получили название национальных в нашей стране?
33. Расскажите о любимом виде спорта?
34. Какие виды спорта, по - вашему, относятся к рисковым?
35. Почему проблема здоровья имеет для спорта особое значение?
36. Что такое спорт высших достижений? Почему так важны данные спорта высших достижений?
37. Как вы думаете, какие профессиональные качества необходимы тренеру?
38. Что должен знать и уметь тренер (преподаватель физической культуры)?
39. Чему нужно учить детей: как правильно двигаться или как вести здоровый образ жизни?
40. Какими профессиональными и личностными качествами должен обладать эффективный тренер?
41. Что такое профессиональная педагогическая компетентность?

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

### **а) Основная литература**

1. Введенская Л.А. Русский язык и культура речи: Учеб. пособие для студентов филолог. фак. вузов: доп. М-вом образования РФ /Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова, Е.Ю. Кашаева. – изд. 28-е – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 539 с.: табл.
2. Горовая, И.Г. Русский язык и культура речи/И.Г. Горовая; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – 146 с. - Библиогр. в кн.- ISBN 978-5-7410-1259-8; То же (Электронный ресурс).- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364822>
3. Петрякова, А.Г. Культура речи/ А.Г. Петрякова. – 3-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2016. – 488.:ил.- Библиогр. в кн.- ISBN 978-5-9765-2101-8; То же (Электронный ресурс).- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79449>

4. Пособие для самостоятельной работы по культуре речи и риторике: для студентов ФГБОУ РГУФКСМиТ ( утв. и рек. ЭМС Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / сост.: Волкова М.С., Гордиенко В.Е.; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2012. – 234 с.

5. Русский язык и культура речи: учебное пособие/ М.В. Неvejeина, Е.В. Шарохина, Е.Б. Михайлова и др. – Москва: Юнити-Дана, 2015. – 351 с. - Библиогр. в кн.- ISBN 5-238-00860-0; То же (Электронный ресурс).- URL: [http:// biblioclub.ru/index php?page=book&id=117759](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117759)

6. Трофимова Г.Т. Русский язык и культура речи: учеб. пособие / Г.Т. Трофимова; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта».- Великие Луки: (Изд-во ВЛГАФК), 2012. – 167с.: табл.

7. Штрекер, Н.Ю. Русский язык и культура речи: учебное пособие для студентов вузов/Н.Ю. Штрекер. – Москва: Юнити-Дана, 2015. – 351 с.: ил., схем. – (Cogito ergo sum)/ - Библиогр. в кн.- ISBN 978-5-238-02093-8; То же (Электронный ресурс).- URL: <http:// biblioclub.ru/index php?page=book&id=446436>

#### б) Дополнительная литература

1. Введенская Л.А. Риторика и культура речи: учеб. пособие для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова. – Изд. 10-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

2. Голуб И.Б. Русский язык и культура речи: Учеб. пособие для студентов вузов по дисциплине ГСЭ.8 – Русский язык и культура речи: доп. М-ом образования РФ / И.Б. Голуб. – М.: Логос, 2009. – 431 с.

3. Гордиенко В.Е. Сборник упражнений по культуре речи: для студентов 1 курса РГУФКСИиТ / В.Е. Гордиенко, Л.М. Ишина, И.О. Глазунова; Рос. Гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; Каф. филологии и спорт. журналистики. - М.: Физ. культура, 2008. – 60 с.

4. Ивин А.А. Риторика: искусство убеждать: учеб. пособие / Ивин А.А. – М.: Гранд-Фаир, 2003.

5. Руднев В.Н. Русский язык и культура речи: учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования: доп. М-вом образования и науки РФ / В.Н. Руднев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Кнорус, 2009.

6. Русский язык и культура речи: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по сервис. специальностям: рек. Умо учеб. заведений РФ по образованию в обл. сервиса / под ред. О.Я. Гойхмана. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Инфра-М, 2009.

7. Ипполитова Н.А. Русский язык и культура речи: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по пед. спец. (ГСЭ.Ф.8 – русский язык и культура речи): Доп УМО /Н.А. Ипполитова, О.Ю. Князева, М.Р.Савова. – М.: Проспект, 2004. – 439 с.

8. Львов М.Р. Риторика. Культура речи: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. спец. блок ГСЭ: рек. УМО по спец. пед. образования / М.Р.Львов. – М.: АCADEMIA, 2003. – 271 с.

9. Русский язык и культура речи: Учеб. для студентов вузов: рек. М-вом образования РФ / ред. Максимов В.И. 2-е изд., стереотип. - М.: Гардарики, 2004. – 413с.

г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.gramota.ru>
2. <http://www.slovari.ru>
3. <http://www.sokr.ru>
4. <http://www.megakm.ru/ojigov>
5. [http://www.ipmce.su/~igor/osn\\_prav.html](http://www.ipmce.su/~igor/osn_prav.html)
6. <http://www.rus.lseptember.ru>
7. <http://www.vedu.ru/ExpDic>
8. <http://www.grammar.ru>
9. <http://speakrus.narod.ru>
10. <http://www.slova.ru>
11. <http://urok.hut.ru/index.htm>
12. <http://www.odele.ru/edu/26.htm>
13. <http://www.rbr.narod.ru>
14. <http://rostest.runnet.ru>
15. <http://cultrechi.narod.ru>
16. <http://www.ritorica.info>
17. <http://www.master-ritor.ru>

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз

данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

Отечественные базы данных:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

Зарубежные базы данных:

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля). Материально-техническое обеспечение дисциплины «Русский язык и культура речи»**

В библиотеке РГУФКСМиТ в наличии литература, указанная в данной программе. Кроме того, на кафедре филологии и спортивной журналистики имеются различные словари (орфоэпический, акцентологический, толковый, фразеологический, синонимов, антонимов, фразеологический, иностранных слов и др.).

Для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, самостоятельной работы, групповых и индивидуальных консультаций необходимо наличие аудиторий, оснащенных компьютерной техникой.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ОД.3 «Русский язык и культура речи» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** первого курса, с 13 по 17 группы направления подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** профиля «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: филологии и спортивной журналистики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь» Доклады. Устный опрос</i>	5 неделя	5
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэтическая норма»</i>	6 неделя	5
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэтическая норма». Тест</i>	7 неделя	5
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма . Тест</i>	8 неделя	5
5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре</i>	9 неделя	5

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

	<i>«Синтаксическая норм . Тест</i>		
6	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма . Тест</i>	<i>10 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства» ,«Композиция речи. Речевые средства выразительности». « Техника речи. Методы изложения материала». Доклады. Устный опрос</i>	<i>11 неделя</i>	<i>5</i>
8	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение. Доклады Устный опрос</i>	<i>12 неделя</i>	<i>5</i>
9	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный опрос</i>	<i>13 неделя</i>	<i>5</i>
10	<i>Выполнение итоговой контрольной работы</i>	<i>14 неделя</i>	<i>20</i>
11	<i>Анализ монологических высказываний</i>	<i>15 неделя</i>	<i>15</i>
	<b><i>Зачёт</i></b>		<b><i>20</i></b>
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100 баллов</i></b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь»</i>	<i>10</i>
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма»</i>	<i>5</i>
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма»</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма»</i>	<i>5</i>

5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма»</i>	10
6	<i>Презентация по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».</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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ОД.3 «Русский язык и культура речи» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** первого курса, с 7 по 12 группы направления подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** профиля «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**» очной формы обучения

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: филологии и спортивной журналистики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): **2 семестр**  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь» Доклады. Устный опрос</i>	<i>28 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма»</i>	<i>29 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма». Тест</i>	<i>30 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма . Тест</i>	<i>31 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре</i>	<i>32 неделя</i>	<i>5</i>

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

	<i>«Синтаксическая норма . Тест</i>		
6	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма . Тест</i>	<i>33 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства» ,«Композиция речи. Речевые средства выразительности». « Техника речи. Методы изложения материала». Доклады. Устный опрос</i>	<i>34 неделя</i>	<i>5</i>
8	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение. Доклады Устный опрос</i>	<i>35 неделя</i>	<i>5</i>
9	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный опрос</i>	<i>36 неделя</i>	<i>5</i>
10	<i>Выполнение итоговой контрольной работы</i>	<i>37 неделя</i>	<i>20</i>
11	<i>Анализ монологических высказываний</i>	<i>38 неделя</i>	<i>15</i>
	<b><i>Зачёт</i></b>		<b><i>20</i></b>
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100 баллов</i></b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь»</i>	<i>10</i>
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма»</i>	<i>5</i>
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма»</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма»</i>	<i>5</i>

5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма»</i>	10
6	<i>Презентация по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».</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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ОД.3 Русский язык и культура речи» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** первого курса, с 1 по 6 группы направления подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: филологии и спортивной журналистики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь» Доклады. Устный опрос</i>	<i>5 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэтическая норма»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэтическая норма». Тест</i>	<i>7 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма . Тест</i>	<i>8 неделя</i>	<i>5</i>

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

5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма . Тест</i>	<i>9 неделя</i>	<i>5</i>
6	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма . Тест</i>	<i>10 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства» ,«Композиция речи. Речевые средства выразительности». « Техника речи. Методы изложения материала». Доклады. Устный опрос</i>	<i>11 неделя</i>	<i>5</i>
8	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение. Доклады Устный опрос</i>	<i>12 неделя</i>	<i>5</i>
9	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный опрос</i>	<i>13 неделя</i>	<i>5</i>
10	<i>Выполнение итоговой контрольной работы</i>	<i>14 неделя</i>	<i>20</i>
11	<i>Анализ монологических высказываний</i>	<i>15 неделя</i>	<i>15</i>
	<b><i>Зачёт</i></b>		<b><i>20</i></b>
	<b><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>100 баллов</i></b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь»</i>	<i>10</i>
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма»</i>	<i>5</i>
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма»</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре</i>	<i>5</i>

	<i>«Синтаксическая норма»</i>	
5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма»</i>	10
6	<i>Презентация по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».</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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ОД.3 Русский язык и культура речи» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** первого курса направления подготовки **49.03.01 «Физическая культура»** профиля «**Спортивная подготовка в избранном виде спорта**» заочной формы обучения

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: филологии и спортивной журналистики  
Сроки изучения дисциплины (модуля): **1 семестр**  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

#### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Язык. Речь. Общение». Доклады</i>		20+20
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Нормы современного русского литературного языка». Контрольная работа</i>		20+20
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

## Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Официально-деловая письменная речь»</i>	10
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма»</i>	5
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма»</i>	5
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма»</i>	5
5	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма»</i>	10
6	<i>Презентация по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».</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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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

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

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



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра филологии и спортивной журналистики**

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.В.ОД.3 РУССКИЙ  
ЯЗЫК КУЛЬТУРА РЕЧИ»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора - 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

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

**3.Цель освоения дисциплины:** сформировать коммуникативную компетенцию; повысить уровень владения языком, выработать систему умений и навыков, необходимых для практического владения эффективной и культурной речью, помочь студентам в овладении культурой речи как важнейшим средством обучения, воспитания, развития, средством общения и передачи информации, важнейшим инструментом будущей профессиональной деятельности.

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

В результате освоения дисциплины «Русский язык и культура речи» у студента должны быть сформированы следующие **общекультурные компетенции (ОК):**

- способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-5);

- способность формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-16);

- способность формировать и поддерживать мотивацию у населения к рекреационной деятельности, используя коммуникативные и организаторские способности (ПК-32).

**5.Краткое содержание дисциплины:**  
**Дневная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение	1-2	4	2	8	Устный тест	
2	Нормы современного русского литературного языка		6	12	12	Тесты Контрольная работа	
3	Основы ораторского мастерства		1	2	4	Устный тест Доклады	
4	Звучащая речь и ее особенности		1	2	6	Устный тест Доклады	
5	Культура дискусивно-полемиической речи		1	1	2	Устный тест Доклады	
6	Культура делового общения		1	1	2	Устный тест Доклады	
7	Устное публичное выступление			2	2	Монологическое высказывание	
<b>Итого часов:</b>			<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского характера	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение. Основы ораторского мастерства. Звучащая речь и ее особенности. Культура дискусивно- полемиической речи. Культура делового общения.	1	2		32		
2	Нормы современного русского литературного языка		2	4	32	Контрольная работа	
<b>Итого часов:72</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>

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 волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора **2015** г.

Москва – 2017г.

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 волейбола  
Протокол № 1 от «26» августа 2015г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол №     от «   »                      20     г.

Составитель:

Булыкина Л.В., к.п.н., доцент кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ ВО  
«РГУФКСМиТ»

Белова Наталья Юрьевна – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

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

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины:** подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины **«Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура».

Дисциплина **«Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»**, является важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах волейбола как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий волейболом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по волейболу. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению

волейбола (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

### 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
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	2		1
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	2		1
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	2		1
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	2		1
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	2		1
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	2		1
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня;	2		1

	- обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.			
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	2		1
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	2		1
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта	2		1
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	2		1
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности	2		1

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу» составляет **2 зачетных единицы, 72 академических часа**, из которых **6 часов** занятий лекционного типа, **30 часов** занятий семинарского типа и **36 часов** самостоятельной подготовки.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом	2	2				
2	Техника игры	2		10	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники			1	2		

2.2	Техника передачи мяча сверху			2	2		
2.3	Техника передачи мяча снизу			2	2		
2.4	Техника нападения			2	2		
2.5	Техника блокирования			1	2		
2.6	Техника подачи			2	2		
<b>3</b>	<b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении		1	6	6		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты		1	4	6		
<b>4</b>	<b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
4.1	Основные положения Правил соревнований		1	2	2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу		1	2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу			2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			2	4		
<b>5</b>	<b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>	<b>2</b>			<b>2</b>		
<b>6</b>	<b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу</b>	<b>1</b>			<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>Техника игры</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	<b>20</b>		
2.1	Основные понятия и классификация техники				2		

2.2	Техника передачи мяча сверху			1	4		
2.3	Техника передачи мяча снизу			1	4		
2.4	Техника нападения			1	4		
2.5	Техника блокирования				2		
2.6	Техника подачи				4		
<b>3</b>	<b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			1	10		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			1	10		
<b>4</b>	<b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>18</b>		
4.1	Основные положения Правил соревнований		1		4		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу				6		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу				4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			1	4		
<b>5</b>	<b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>	<b>1</b>			<b>4</b>		
<b>6</b>	<b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>						
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»**

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) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу».

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (для зачета) студентов**

1. Волейбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Волейбол в общеобразовательной школе.

3. Структура соревновательной деятельности в волейболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в волейболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам волейболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки волейболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе.
8. Классификации техники игры нападения.
9. Классификация техники игры защиты.
10. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки волейболистов.
11. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
12. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
13. Формы организации и проведения занятий по волейболу.
14. Основные положения правил соревнований по волейболу.
15. Классификация международных и всероссийских соревнований по волейболу.
16. Основные документы планирования и проведения соревнований по волейболу.
17. Требования к подготовке протоколов соревнований по волейболу
18. Возрастные категории участников соревнований по волейболу.
19. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по волейболу.
20. Основные способы и системы проведения соревнований по волейболу.
21. Организация и судейство соревнований по волейболу.  
Вопросы по правилам игры:
22. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
23. Игровое поле. Размеры, линии, зоны и места на площадке.

24. Стойки, сетка (высота), антенны и ленты.
25. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
26. Игровая форма и экипировка.
27. Игровой формат. Набор очка, выигрыш партии и матча.
28. Начальная расстановка команды.
29. Позиции и позиционные ошибки.
30. Состояния игры: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке мяч «за».
31. Игра с мячом: удары команды, характеристика удара и ошибки при игре с мячом.
32. Мяч у сетки.
33. Подача (очередность, разрешение, выполнение, ошибки и «заслон»).
34. Блокирование и удары команды, ошибки.
35. Замены игроков и тайм-ауты.
36. Интервалы и смена площадок.
37. Игрок «либеро».
38. Поведение участников и санкции (шкала санкций).
39. Судьи (судейская бригада и судьи).
40. Жесты судей.
41. Методика ведения протокола игры.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу».**

а) Основная литература:

1. Волейбол : [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.
2. Волейбол для всех : учеб.-метод. пособие / под общ. ред.: Булыкиной Л.В., Фомина Е.В. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 77 с.: ил.

3. Губа, В.П. Волейбол в университете : теорет. и учеб.-метод. обеспечение системы подгот. студентов в спортив. клубе : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Сов. спорт, 2009. - 161 с.: ил.
4. Кунянский, В.А. Волейбол : Судейство в вопросах и ответах / В.А. Кунянский ; [под общ. ред. Ю.В. Питерцева]. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 191 с.: табл.
5. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование : метод. пособие / подгот. А.В. Беляевым ; Всерос. федерация волейбола. - М.: человек, 2009. - 55 с.: ил.
6. Фурманов А.Г. Волейбол : [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2009. - 227 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.
2. Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.
4. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.
5. Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.
6. ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.
7. Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

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

<http://www.volley.ru> официальный сайт ВФВ

<http://www.sportbox.ru> – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.

<http://www.ntvplus.ru> – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС

<http://www.eurosport.ru> – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»

<http://www.laola1.tv> – официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ

<http://www.fivb.org> - официальный сайт ФИВБ

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу» , 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:*

6. "Университетская библиотека онлайн" ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
7. Национальный цифровой ресурс "Рукопонт" ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ

[www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу» .**

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

<b>Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
Учебная аудитория	1
Спортивный зал № 230 с 2-мя площадками 18х9 м	1
<b>Технические средства обучения</b>	
Компьютер	1
Видеоплеер стандарта VHS	1
Телевизор-видеомонитор	1
DVD-плеер	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1
Фотоаппарат (кинокамера)	1
<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
Видеозаписи Учебные видеомодули	по 1 комплекту
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
Мячи: волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)	По количеству обучающихся в группе
Макеты волейбольной площадки для занятий по тактике	2
Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)	2-4
Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)	По количеству обучающихся в группе
Резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления	По количеству обучающихся в группе
Скакалки	По количеству обучающихся в группе
Корзины для мячей	2

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»  
для обучающихся Института спорта и физического воспитания

**1 курса, 1-17 группы**

направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»

направленности (профилю) «Спортивная подготовка»

очной формы обучения

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**

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

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий	Весь период	18
2	Тест по специальной физической и технической подготовленности	39-41 неделя	15
3	Правила соревнований по волейболу	42 неделя	15
4	Составление положения о соревнованиях по волейболу	30-32 неделя	7
5	Судейство соревнований	33-36 неделя	10
6	Составление план - конспекта занятия	29-31 неделя	10
7	Написание реферата	27-30 неделя	10
	Зачёт	43 неделя	15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом	2
2	Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ	2
3	Написание реферата по теме пропущенной студентом	2
4	Презентация по теме «История развития волейбола»	2

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»

для обучающихся Института спорта и физического воспитания

1 курса, группы

направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»

направленности (профилю) «Спортивная подготовка»

заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**

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

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий		18
2	Тест по специальной физической и технической подготовленности		15
3	Правила соревнований по волейболу		15
4	Составление положения о соревнованиях по волейболу		7
5	Судейство соревнований		10
6	Составление план - конспекта занятия		10
7	Написание реферата		10
	Зачёт		15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом	2
2	Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ	2
3	Написание реферата по теме пропущенной студентом	2
4	Презентация по теме «История развития волейбола»	2

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

высшего образования  
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и  
туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

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

**«Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»**

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

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

**Уровень образования: *бакалавриат***

**Форма обучения: *очная/заочная***

**Год набора 2015г.**

**Москва – 2017 г.**

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу» составляет 2 зачетных единицы.**

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

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу» является:**

подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина (модуль) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу» реализуется на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»:**

В результате освоения дисциплины, студент должен овладеть следующими компетенциями:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

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

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

**4. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»:**

## Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом</b>	2	2				
2	<b>Техника игры</b>	2		10	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники			1	2		
2.2	Техника передачи мяча сверху			2	2		
2.3	Техника передачи мяча снизу			2	2		
2.4	Техника нападения			2	2		
2.5	Техника блокирования			1	2		
2.6	Техника подачи			2	2		
3	<b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>	2	2	10	12		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении		1	6	6		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты		1	4	6		
4	<b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>	2	2	8	10		
4.1	Основные положения Правил соревнований		1	2	2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу		1	2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу			2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			2	4		
5	<b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>	2			2		
6	<b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>	2		2			
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу</b>	<b>1</b>			<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>Техника игры</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	<b>20</b>		
2.1	Основные понятия и классификация техники				2		
2.2	Техника передачи мяча сверху			1	4		
2.3	Техника передачи мяча снизу			1	4		
2.4	Техника нападения			1	4		
2.5	Техника блокирования				2		
2.6	Техника подачи				4		
<b>3</b>	<b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			1	10		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			1	10		
<b>4</b>	<b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>18</b>		
4.1	Основные положения Правил соревнований		1		4		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу				6		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу				4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			1	4		
<b>5</b>	<b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>	<b>1</b>			<b>4</b>		
<b>6</b>	<b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>						
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>



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 волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная (ускоренная форма обучения на базе СПО)*  
*заочная (ускоренная форма обучения на базе ВПО)*

Год набора **2015** г.

Москва – 2017г.

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 волейбола  
Протокол № 1 от «26» августа 2015г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол №     от «   »                      20     г.

Составитель:

Булыкина Л.В., к.п.н., доцент кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ ВО  
«РГУФКСМиТ»

Белова Наталья Юрьевна – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

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

Рецензент:

---

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

**1. Цель освоения дисциплины:** подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины **«Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»** составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01.«Физическая культура».

Дисциплина **«Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»**, является важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах волейбола как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий волейболом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по волейболу. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению

волейбола (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

### 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
<b>ОК-8</b>	<i>Знать:</i> основные методы физического воспитания и укрепления здоровья	2		1
	<i>Уметь:</i> регулярно следовать им в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих	2		1
	<i>Владеть:</i> навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	2		1
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать:</i> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	2		1
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	2		1
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	2		1
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня;	2		1

	- обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.			
	<i>Уметь:</i> организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	2		1
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	2		1
<b>ПК-3</b>	<i>Знать:</i> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта	2		1
	<i>Уметь:</i> разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов	2		1
	<i>Владеть:</i> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности	2		1

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу» составляет **2 зачетных единицы, 72 академических часа**, из которых **6 часов** занятий лекционного типа, **30 часов** занятий семинарского типа и **36 часов** самостоятельной подготовки.

#### Очная форма обучения (ускоренная)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом	2	2				
2	Техника игры	2		10	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники			1	2		

2.2	Техника передачи мяча сверху			2	2		
2.3	Техника передачи мяча снизу			2	2		
2.4	Техника нападения			2	2		
2.5	Техника блокирования			1	2		
2.6	Техника подачи			2	2		
<b>3</b>	<b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении		1	6	6		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты		1	4	6		
<b>4</b>	<b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
4.1	Основные положения Правил соревнований		1	2	2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу		1	2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу			2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			2	4		
<b>5</b>	<b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>	<b>2</b>			<b>2</b>		
<b>6</b>	<b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

### Заочная форма обучения (ускоренная)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу</b>	<b>1</b>			<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>Техника игры</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	<b>20</b>		
2.1	Основные понятия и классификация техники				2		
2.2	Техника передачи мяча сверху			1	4		

2.3	Техника передачи мяча снизу			1	4		
2.4	Техника нападения			1	4		
2.5	Техника блокирования				2		
2.6	Техника подачи				4		
<b>3</b>	<b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			1	10		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			1	10		
<b>4</b>	<b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>18</b>		
4.1	Основные положения Правил соревнований		1		4		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу				6		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу				4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			1	4		
<b>5</b>	<b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>	<b>1</b>			<b>4</b>		
<b>6</b>	<b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>						
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»**

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) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу».

## **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (для зачета) студентов**

1. Волейбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Волейбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в волейболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в волейболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам волейболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки волейболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе.
8. Классификации техники игры нападения.
9. Классификация техники игры защиты.
10. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки волейболистов.
11. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
12. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
13. Формы организации и проведения занятий по волейболу.
14. Основные положения правил соревнований по волейболу.
15. Классификация международных и всероссийских соревнований по волейболу.
16. Основные документы планирования и проведения соревнований по волейболу.
17. Требования к подготовке протоколов соревнований по волейболу.
18. Возрастные категории участников соревнований по волейболу.
19. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по волейболу.
20. Основные способы и системы проведения соревнований по волейболу.

## 21. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Вопросы по правилам игры:

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровое поле. Размеры, линии, зоны и места на площадке.
3. Стойки, сетка (высота), антенны и ленты.
4. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
5. Игровая форма и экипировка.
6. Игровой формат. Набор очка, выигрыш партии и матча.
7. Начальная расстановка команды.
8. Позиции и позиционные ошибки.
9. Состояния игры: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке мяч «за».
10. Игра с мячом: удары команды, характеристика удара и ошибки при игре с мячом.
11. Мяч у сетки.
12. Подача (очередность, разрешение, выполнение, ошибки и «заслон»).
13. Блокирование и удары команды, ошибки.
14. Замены игроков и тайм-ауты.
15. Интервалы и смена площадок.
16. Игрок «либеро».
17. Поведение участников и санкции (шкала санкций).
18. Судьи (судейская бригада и судьи).
19. Жесты судей.
20. Методика ведения протокола игры.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу».**

а) Основная литература:

1. Волейбол : [учеб.для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.
2. Волейбол для всех : учеб.-метод. пособие / под общ. ред.: Булькиной Л.В., Фомина Е.В. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 77 с.: ил.
3. Губа, В.П. Волейбол в университете : теорет. и учеб.-метод. обеспечение системы подгот. студентов в спортив. клубе : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Сов.спорт, 2009. - 161 с.: ил.
4. Кунянский, В.А. Волейбол : Судейство в вопросах и ответах / В.А. Кунянский ; [под общ.ред. Ю.В. Питерцева]. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 191 с.: табл.
5. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование : метод.пособие / подгот. А.В. Беляевым ;Всерос. федерация волейбола. - М.: человек, 2009. - 55 с.: ил.
6. Фурманов А.Г. Волейбол : [учеб.пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ.шк., 2009. - 227 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, БонниДжиллФергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.
2. Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб.пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.

3. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.
4. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.
5. Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.
6. ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.
7. Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

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

*<http://www.volley.ru> официальный сайт ВФВ*

*<http://www.sportbox.ru> – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.*

*<http://www.ntvplus.ru> – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС*

*<http://www.eurosport.ru> – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»*

*<http://www.laola1.tv> – официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ*

*<http://www.fivb.org> - официальный сайт ФИВБ*

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система - MicrosoftWindows.
2. Офисный пакет приложений - MicrosoftOfficeStandard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobat DC.
5. Информационно-правовое обеспечение - Гарант.

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

6. "Университетская библиотека онлайн" ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

7. Национальный цифровой ресурс "Рукопт" ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ  
[www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу».**

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

<b>Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
Учебная аудитория	1
Спортивный зал № 230 с 2-мя площадками 18x9 м	1
<b>Технические средства обучения</b>	
Компьютер	1
Видеоплеер стандарта VHS	1
Телевизор-видеомонитор	1
DVD-плеер	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1
Фотоаппарат (кинокамера)	1
<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
Видеозаписи Учебные видеомодули	по 1 комплекту
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
Мячи: волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)	По количеству обучающихся в группе
Макеты волейбольной площадки для занятий по тактике	2
Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)	2-4
Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)	По количеству обучающихся в группе
Резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления	По количеству обучающихся в группе
Скакалки	По количеству обучающихся в группе
Корзины для мячей	2

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»  
для обучающихся Института спорта и физического воспитания

**1 курса, 1-17 группы**

направления подготовки/ специальности **49.03.01 «Физическая культура»**  
направленности (профилю) «Спортивная подготовка»  
очной формы обучения (ускоренной)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**

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

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий	Весь период	18
2	Сдача контрольных нормативов	39-41 неделя	15
3	Правила соревнований по волейболу	42 неделя	15
4	Составление положения о соревнованиях по волейболу	30-32 неделя	7
5	Судейство учебной игры	33-36 неделя	10
6	Составление план - конспекта занятия	29-31 неделя	10
7	Написание реферата	27-30 неделя	10
	Зачёт	43 неделя	15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом	2
2	Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ	2
3	Написание реферата по теме пропущенной студентом	2
4	Презентация по теме «История развития волейбола»	2

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

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

**«Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»**

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

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

**Уровень образования: *бакалавриат***

**Форма обучения: *очная (ускоренная форма обучения на базе СПО)  
заочная (ускоренная форма обучения на базе ВПО)***

**Год набора 2015г.**

**Москва – 2017 г.**

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу» составляет 2 зачетных единицы.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 2 семестр - очная форма обучения (ускоренная).**

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу» является:**

подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина (модуль) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу» реализуется на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»:**

В результате освоения дисциплины, студент должен овладеть следующими компетенциями:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

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

- способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3).

#### 4. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Б1.В.ОД.4 Теория и методика обучения волейболу»:

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом</b>	2	2				
2	<b>Техника игры</b>	2		10	12		
2.1	Основные понятия и классификация техники			1	2		
2.2	Техника передачи мяча сверху			2	2		
2.3	Техника передачи мяча снизу			2	2		
2.4	Техника нападения			2	2		
2.5	Техника блокирования			1	2		
2.6	Техника подачи			2	2		
3	<b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>	2	2	10	12		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении		1	6	6		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты		1	4	6		
4	<b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>	2	2	8	10		
4.1	Основные положения Правил соревнований		1	2	2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу		1	2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу			2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			2	4		
5	<b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>	2			2		
6	<b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>	2		2			
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу</b>	<b>1</b>			<b>2</b>		
<b>2</b>	<b>Техника игры</b>	<b>1</b>		<b>3</b>	<b>20</b>		
2.1	Основные понятия и классификация техники				2		
2.2	Техника передачи мяча сверху			1	4		
2.3	Техника передачи мяча снизу			1	4		
2.4	Техника нападения			1	4		
2.5	Техника блокирования				2		
2.6	Техника подачи				4		
<b>3</b>	<b>Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении			1	10		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты			1	10		
<b>4</b>	<b>Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>18</b>		
4.1	Основные положения Правил соревнований		1		4		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу				6		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу				4		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу			1	4		
<b>5</b>	<b>Волейбол в государственной системе физического воспитания</b>	<b>1</b>			<b>4</b>		
<b>6</b>	<b>Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)</b>						
<b>Итого часов: 72 часа</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>

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 тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.5 ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ 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, заочная (ускоренное 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  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 21 от 28 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 25 от 27 апреля 2017 г.

Составитель:

Баюрин Александр Павлович, старший преподаватель кафедры ТиМ  
тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

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

### 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование знаний, умений, навыков в применении средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в практической физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Тяжелоатлетические виды спорта» является одной из обязательных дисциплин вариативной части цикла Б1.В.ОД.5 дисциплин ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Теория и методика избранного вида спорта» и «Спортивно-педагогическое совершенствование» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей, базируется на взаимосвязи с дисциплинами «Анатомия» и «Биомеханика».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ОК-8	<b>Знать:</b> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта. <b>Уметь:</b> - регулярно следовать основным методам физического воспитания и укрепления здоровья в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих <b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта.	1(2)	2(9)

<b>ОПК-2</b>	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	1(2)	2(9)
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	1(2)	2(9)
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	1(2)	2(9)
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - 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.	1(2)	2(9)
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	1(2)	2(9)
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	1(2)	2(9)
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> - требования к содержанию образовательных программ; - рабочие документы планирования педагогического процесса; - цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности; - федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.	1(2)	2(9)
	<b>Уметь:</b> - разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; - разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.	1(2)	2(9)
	<b>Владеть:</b> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.	1(2)	2(9)

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

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

#### 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	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	1(2)	6		26		
2	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1(2)	2		10		
3	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	1(2)	2		8		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	1(2)	2		8		
5	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	1(2)		30			
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	1(2)		4			
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	1(2)		4			
8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	1(2)		4			

9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1(2)		4			
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1(2)		4			
11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1(2)		4			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	1(2)		2			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	1(2)		2			
14	2.9. Основы силового жонглирования гирями	1(2)		2			
15	<b>3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	1(2)			<b>10</b>		
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1(2)			2		
17	3.2. Комплексы упражнений с гирями	1(2)			2		
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1(2)			2		
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1(2)			2		
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	1(2)			2		
	<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>Зачет 1(2) семестр</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	2(9)	<b>2</b>		<b>24</b>		
<b>2</b>	1.1.История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	2(9)	1		8		
<b>3</b>	1.2.Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	2(9)	0.5		8		
<b>4</b>	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	2(9)	0.5		8		
<b>5</b>	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	2(9)		<b>6</b>			
<b>6</b>	2.1. Методика обучения рывку штанги	2(9)		1			
<b>7</b>	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	2(9)		1			
<b>8</b>	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	2(9)		1			
<b>9</b>	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	2(9)		0.5			
<b>10</b>	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	2(9)		0.5			

11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	2(9)		0.5			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	2(9)		0.5			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	2(9)		0.5			
14	2.9. Основы силового жонглирования гири	2(9)		0.5			
15	<b>3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	2(9)				<b>40</b>	
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	2(9)				8	
17	3.2. Комплексы упражнений с гири	2(9)				8	
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	2(9)				8	
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	2(9)				8	
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	2(9)				8	
	<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>Зачет 2(9) семестр</b>

### Заочная форма обучения (ускоренное ВПО)

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	1	2		24		
<b>2</b>	1.1.История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1	1		8		
<b>3</b>	1.2.Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	1	0.5		8		
<b>4</b>	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки .	1	0.5		8		
<b>5</b>	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	1		<b>6</b>			
<b>6</b>	2.1. Методика обучения рывку штанги	1		1			
<b>7</b>	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	1		1			
<b>8</b>	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	1		1			
<b>9</b>	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1		0.5			
<b>10</b>	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1		0.5			
<b>11</b>	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1		0.5			
<b>12</b>	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	1		0.5			

13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	1		0.5			
14	2.9. Основы силового жонглирования гирями	1		0.5			
15	<b>3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	1				<b>40</b>	
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1				8	
17	3.2. Комплексы упражнений с гирями	1				8	
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1				8	
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1				8	
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	1				8	
	<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>6</b>		<b>64</b>	<b>Зачет 2(9) семестр</b>

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

#### **Образовательные технологии**

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия.

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.

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. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по выполнению практических нормативов по тяжелоатлетическим видам спорта.

Внеаудиторная **самостоятельная работа** занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, написание и защите рефератов.

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

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

#### Контрольные вопросы к зачету

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
2. Последовательность обучения подъёму штанги на грудь для толчка.
3. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.
4. Последовательность обучения рывку штанги.
5. Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение
6. Последовательность обучения толчку штанги от груди.
7. Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.
8. Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.
9. Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.
10. Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
11. Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.
12. Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
13. Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.
14. Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
15. Метод круговой тренировки с использованием отягощений.

16. Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
17. Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.
18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
20. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
21. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
22. характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
23. Характеристика психолого-педагогических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
24. Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
25. Характеристика гигиенических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
26. Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
27. Основные правила соревнований по тяжёлой атлетике.
28. Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
29. Основные правила соревнований по пауэрлифтингу.
30. Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
31. Основные правила соревнований по бодибилдингу.
32. Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
33. Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
34. Основные правила соревнований по гиревому двоеборью (толчок, рывок гирь).
35. Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях.
36. Основные правила соревнований по силовому жонглированию гириями.
37. Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.
38. Основные правила соревнований по толчку двух гирь (длинный цикл).
39. Применение комплексов упражнений с гириями в оздоровительных целях.

40. Применение комплексов упражнений скоростно-силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных целях.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

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

а) Основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – [3-е изд.] . – М. : Сов. Спорт, 2013. – 216 с. : ил.
2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие для студентов вузов : доп. УМО по направлениям пед. образования / Ю.И.Гришина . – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 281 с. : ил.
3. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин : [пер. с англ.] / Фредерик Делавье. – 2-е изд., доп. – М. : Рипол классик, 2013. – 192 с. : ил.
4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М. : АСТ: Астрель : Полиграфиздат, [2011]. – 863 с. : ил.
5. Основы персональной тренировки: - Киев: Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В.Бельский. - Мн: Вида-Н, 2003. - 352 с. (4 экз.)
2. Бомпа, Т.О. Серьезный силовой тренинг / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Крناккиа. – М. : Астрель, [2010]. – 303 с. : ил.
3. Вейдер, Д. Система строительства тела (перевод с английского) / Джо Вейдер. - М.: ФиС, 1992 .-112 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил. ISBN 978-5-0296-9.
6. Ильинич, В.И. Самостоятельная коррекция физического развития и телосложения в старшем школьном и студенческом возрасте : учеб.

пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. культура», кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта : доп. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / В.И. Ильинич; М-во с.-х. РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физ. воспитания. – М., 2011. -197 с. : ил.

7. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / Михаил Ингерлейб. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 188 с. : ил.
8. Скотников, В.Ф. Особенности спортивной подготовки женщин: учебное пособие / В.Ф.Скотников, С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф. Назаренко. - М. : Физическая культура, 2006.-181 с. ISBN 978-5-9746-0066-1.

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

[www.fitsport.ru](http://www.fitsport.ru)  
[www.ironworld.ru](http://www.ironworld.ru)  
[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Тяжелоатлетические виды спорта», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: Обучающие программы:

**- Электронный учебник:**

Смирнов, В.Е. Тяжелоатлетические упражнения. Методика обучения / В.Е.Смирнов, М.А.Новосёлов, А.Н. Гацунаев [и др.]: Электронное мультимедийное учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: РГУФКСиТ, 2007, CD-ROM.

**- Образовательные контенты:**

Медиаотека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева и РГУФКСМиТ

**–программное обеспечение дисциплины (модуля):**

- 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.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» требуется наличие следующего инвентаря и оборудования:

1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.
2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.
3. Вспомогательный инвентарь – плинты, гимнастические скамейки, лямки тренировочные, магнезия
4. Учебные плакаты (по анатомии, биомеханике, топографии упражнений), видеофильмы, презентации

Для более качественного освоения, а также демонстрации наглядного материала и пособий, требуются ученические доски, проекторы, компьютерная техника. Практические занятия проходят в аудиториях №№ 42 и 50 спортивного корпуса. Аудитория №50 (компьютерный класс) оборудована для проведения практических занятий с использованием компьютерной техники, имеет выход в Интернет.

Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся института Спорта и физического воспитания по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очная форма обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1(2) семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

#### Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальн. кол-во баллов
1	Написание плана-конспекта к практическому занятию	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	6
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
5	Тестирование по теме «Общие основы тяжелоатлетических видов спорта»	<i>За неделю до окончания срока дисциплины</i>	10
6	Проведение части учебного занятия	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	12
7	Посещение учебных занятий	<i>За весь семестр</i>	10 (0,6/1)
	<i>Зачёт</i>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

\*Примерные темы рефератов

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся института Спорта и физического воспитания по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочная форма обучения , заочная (ускоренное на базе ВПО)

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1(2) семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

#### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на заочной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальн. кол-во баллов
1	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	<i>В течение курса обучения</i>	18
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	<i>В течение курса обучения</i>	18
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	<i>В течение курса обучения</i>	18
4	Тестирование по теме «Общие основы тяжелоатлетических видов спорта»	<i>В течение курса обучения</i>	16
5	Посещение учебных занятий	<i>За весь семестр</i>	10 (0,6/1)
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

**\*Примерные темы рефератов**

10. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
11. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
12. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
13. Методика обучения толчку штанги от груди.
14. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
15. Воспитание выносливости с использованием отягощений.
16. Воспитание гибкости с использованием отягощений.
17. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
18. Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б1.Б.22 ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная, заочная (ускоренное на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.

**1.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1(2) по очной форме обучения, 2(9) семестр по заочной форме обучения, заочной (ускоренное на базе ВПО)- 1 семестр

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование знаний, умений, навыков в применении средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в практической физкультурно-спортивной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
ОК-8	<b>Знать:</b> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта. <b>Уметь:</b> - регулярно следовать основным методам физического воспитания и укрепления здоровья в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих <b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта.

<b>ОПК-2</b>	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы дидактики;</li> <li>- основы теории и методики физической культуры;</li> <li>- медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;</li> <li>- требования образовательных стандартов.</li> </ul>
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;</li> <li>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;</li> </ul>
	<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.</li> </ul>
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</li> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>- осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</li> </ul>
	<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>
<b>ПК-3</b>	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- требования к содержанию образовательных программ;</li> <li>- рабочие документы планирования педагогического процесса;</li> <li>- цель, задачи, структуру, содержание, формы и виды учебных занятий различной направленности;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки - по видам спорта.</li> </ul>
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ;</li> <li>- разрабатывать учебные программы конкретных занятий в избранной физкультурно-спортивной деятельности на основе требований государственных стандартов.</li> </ul>
	<b>Владеть:</b> методикой разработки учебных планов и программ учебных занятий различной направленности.

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

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

#### 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	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	1(2)	6		26		
2	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1(2)	2		10		
3	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	1(2)	2		8		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	1(2)	2		8		
5	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	1(2)		30			
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	1(2)		4			
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	1(2)		4			
8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	1(2)		4			

9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1(2)		4			
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1(2)		4			
11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1(2)		4			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	1(2)		2			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	1(2)		2			
14	2.9. Основы силового жонглирования гирями	1(2)		2			
15	<b>3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	1(2)			<b>10</b>		
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1(2)			2		
17	3.2. Комплексы упражнений с гирями	1(2)			2		
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1(2)			2		
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1(2)			2		
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	1(2)			2		
	<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>Зачет 1(2) семестр</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	2(9)	2		24		
<b>2</b>	1.1.История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	2(9)	1		8		
<b>3</b>	1.2.Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	2(9)	0.5		8		
<b>4</b>	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	2(9)	0.5		8		
<b>5</b>	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	2(9)		<b>6</b>			
<b>6</b>	2.1. Методика обучения рывку штанги	2(9)		1			
<b>7</b>	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	2(9)		1			
<b>8</b>	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	2(9)		1			
<b>9</b>	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	2(9)		0.5			
<b>10</b>	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	2(9)		0.5			

<b>11</b>	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	2(9)		0.5			
<b>12</b>	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	2(9)		0.5			
<b>13</b>	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	2(9)		0.5			
<b>14</b>	2.9. Основы силового жонглирования гирями	2(9)		0.5			
<b>15</b>	<b>3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	2(9)			<b>40</b>		
<b>16</b>	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	2(9)			8		
<b>17</b>	3.2. Комплексы упражнений с гирями	2(9)			8		
<b>18</b>	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	2(9)			8		
<b>19</b>	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	2(9)			8		
<b>20</b>	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	2(9)			8		
	<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>Зачет 2(9) семестр</b>

## Заочная форма обучения (ускоренное на базе ВПО)

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	1	2		24		
<b>2</b>	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1	1		8		
<b>3</b>	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	1	0.5		8		
<b>4</b>	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	1	0.5		8		
<b>5</b>	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	1		<b>6</b>			
<b>6</b>	2.1. Методика обучения рывку штанги	1		1			
<b>7</b>	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	1		1			
<b>8</b>	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	1		1			
<b>9</b>	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1		0.5			
<b>10</b>	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1		0.5			

<b>11</b>	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1		0.5			
<b>12</b>	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	1		0.5			
<b>13</b>	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	1		0.5			
<b>14</b>	2.9. Основы силового жонглирования гирями	1		0.5			
<b>15</b>	<b>3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	1			<b>40</b>		
<b>16</b>	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1			8		
<b>17</b>	3.2. Комплексы упражнений с гирями	1			8		
<b>18</b>	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1			8		
<b>19</b>	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1			8		
<b>20</b>	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	1			8		
	<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>Зачет 2(9) семестр</b>

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 тяжелоатлетических видов спорта  
им. А.С. Медведева**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.5 ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ 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, ускоренная на базе СПО*

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 ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 21 от 28 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева  
Протокол № 25 от 27 апреля 2017 г.

Составитель:

Баюрин Александр Павлович, старший преподаватель кафедры ТиМ  
тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

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

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование знаний, умений, навыков в применении средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в практической физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Тяжелоатлетические виды спорта» является одной из обязательных дисциплин вариативной части цикла Б1.В.ОД.5 дисциплин ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Теория и методика избранного вида спорта» и «Спортивно-педагогическое совершенствование» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей, базируется на взаимосвязи с дисциплинами «Анатомия» и «Биомеханика».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ОК-8	<b>Знать:</b> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта. <b>Уметь:</b> - регулярно следовать основным методам физического воспитания и укрепления здоровья в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих <b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта.	1(2)	

ОПК-2	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы дидактики;</li> <li>- основы теории и методики физической культуры;</li> <li>- медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;</li> <li>- требования образовательных стандартов.</li> </ul>	1(2)	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;</li> <li>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;</li> </ul>	1(2)	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.</li> </ul>	1(2)	
ОПК-8	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</li> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>	1(2)	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>- осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</li> </ul>	1(2)	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>	1(2)	
ПК-6	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы здорового образа жизни;</li> <li>- основные понятия рекреационной деятельности;</li> <li>- виды, формы, средства и методы рекреационной двигательной деятельности;</li> <li>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</li> <li>- состав средств и методов пропагандистской работы;</li> <li>- средства и методы обучения навыкам здорового образа жизни.</li> </ul>	1(2)	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать средства и методы, обеспечивающие формирование здорового образа жизни;</li> <li>- анализировать информацию о состоянии здоровья и профессиональной деятельности занимающихся;</li> <li>- применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</li> <li>- применять эффективные средства пропаганды ЗОЖ в профессиональной деятельности;</li> </ul>	1(2)	

	- осуществлять обучение навыкам здорового образа жизни средствами ФСД.		
	<b>Владеть:</b> - средствами и приемами формирования у лиц осознанного отношения к состоянию своего здоровья и обеспечению активного долголетия; - навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.	1(2)	

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

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

#### Очная форма обучения (ускоренная)

№	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. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	1(2)	6		26		
2	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1(2)	2		10		
3	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	1(2)	2		8		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	1(2)	2		8		

<b>5</b>	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	1(2)		<b>30</b>			
<b>6</b>	2.1. Методика обучения рывку штанги	1(2)		4			
<b>7</b>	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	1(2)		4			
<b>8</b>	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	1(2)		4			
<b>9</b>	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1(2)		4			
<b>10</b>	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1(2)		4			
<b>11</b>	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1(2)		4			
<b>12</b>	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	1(2)		2			
<b>13</b>	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	1(2)		2			
<b>14</b>	2.9. Основы силового жонглирования гири	1(2)		2			
<b>15</b>	<b>3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	1(2)			<b>10</b>		
<b>16</b>	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1(2)			2		
<b>17</b>	3.2. Комплексы упражнений с гири	1(2)			2		
<b>18</b>	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1(2)			2		
<b>19</b>	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1(2)			2		
<b>20</b>	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	1(2)			2		
	<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>Зачет 1(2) семестр</b>

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

### **Образовательные технологии**

Основными формами организации аудиторных занятий являются лекции и практические занятия.

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.

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. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по выполнению практических нормативов по тяжелоатлетическим видам спорта.

Внеаудиторная **самостоятельная работа** занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению контрольных тренировок и зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, написание и защите рефератов.

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

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

### Контрольные вопросы к зачету

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
2. Последовательность обучения подъёму штанги на грудь для толчка.

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

30. Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
31. Основные правила соревнований по бодибилдингу.
32. Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
33. Техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
34. Основные правила соревнований по гиревому двоеборью (толчок, рывок гирь).
35. Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях.
36. Основные правила соревнований по силовому жонглированию гирями.
37. Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.
38. Основные правила соревнований по толчку двух гирь (длинный цикл).
39. Применение комплексов упражнений с гирями в оздоровительных целях.
40. Применение комплексов упражнений скоростно-силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных целях.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

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

- а) Основная литература:
  1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – [3-е изд.] . – М. : Сов. Спорт, 2013. – 216 с. : ил.
  2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие для студентов вузов : доп. УМО по направлениям пед. образования / Ю.И.Гришина . – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 281 с. : ил.
  3. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин : [пер. с англ.] / Фредерик Делавье. – 2-е изд., доп. – М. : Рипол классик, 2013. – 192 с. : ил.
  4. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать / Озолин Николай Георгиевич. – М. : АСТ: Астрель : Полиграфиздат, [2011]. – 863 с. : ил.

5. Основы персональной тренировки: - Киев: Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бельский, И. В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В.Бельский. - Мн: Вида-Н, 2003. - 352 с. (4 экз.)
2. Бомпа, Т.О. Серьёзный силовой тренинг / Тудор О. Бомпа, Мауро Ди Паскуале, Лоренцо Дж. Крнаккиа. – М. : Астрель, [2010]. – 303 с. : ил.
3. Вейдер, Д. Система стройльства тела (перевод с английского) / Джо Вейдер. - М.: ФиС, 1992 .-112 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил. ISBN 978-5-0296-9.
6. Ильинич, В.И. Самостоятельная коррекция физического развития и телосложения в старшем школьном и студенческом возрасте : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физ. культура», кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта : доп. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / В.И. Ильинич; М-во с.-х. РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физ. воспитания. – М., 2011. -197 с. : ил.
7. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений / Михаил Ингерлейб. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 188 с. : ил.
8. Скотников, В.Ф. Особенности спортивной подготовки женщин: учебное пособие / В.Ф.Скотников, С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф. Назаренко. - М. : Физическая культура, 2006.-181 с. ISBN 978-5-9746-0066-1.

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

[www.fitsport.ru](http://www.fitsport.ru)

[www.ironworld.ru](http://www.ironworld.ru)

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Тяжелоатлетические виды спорта», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем: Обучающие программы:

**- Электронный учебник:**

Смирнов, В.Е. Тяжелоатлетические упражнения. Методика обучения / В.Е.Смирнов, М.А.Новосёлов, А.Н. Гацунаев [и др.]: Электронное

мультимедийное учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: РГУФКСиТ, 2007, CD-ROM.

**- Образовательные контент:**

Медиаотека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.Медведева и РГУФКСМиТ

**–программное обеспечение дисциплины (модуля):**

- 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.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины «Тяжелотлетические виды спорта» требуется наличие следующего инвентаря и оборудования:

1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.
2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.
3. Вспомогательный инвентарь – плинты, гимнастические скамейки, лямки тренировочные, магнелия
4. Учебные плакаты (по анатомии, биомеханике, топографии упражнений), видеофильмы, презентации

Для более качественного освоения, а также демонстрации наглядного материала и пособий, требуются ученические доски, проекторы, компьютерная техника. Практические занятия проходят в аудиториях №№ 42 и 50 спортивного корпуса. Аудитория №50 (компьютерный класс) оборудована для проведения практических занятий с использованием компьютерной техники, имеет выход в Интернет.

Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся института Спорта и физического воспитания по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка» очная форма обучения (ускоренное на базе СПО)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1(2) семестр для очной формы ускоренного обучения на базе СПО

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

#### Очная (ускоренная) форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальн. кол-во баллов
1	Написание плана-конспекта к практическому занятию	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	6
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
5	Тестирование по теме «Общие основы тяжелоатлетических видов спорта»	<i>За неделю до окончания срока дисциплины</i>	10
6	Проведение части учебного занятия	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	12
7	Посещение учебных занятий	<i>За весь семестр</i>	10 (0,6/1)
	<i>Зачёт</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

\*Примерные темы рефератов

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б1.В.ОД.5 ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ 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, ускоренная на базе СПО*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.

**1.Семестры) освоения дисциплины (модуля): 1(2) по очной (ускоренной) форме обучения**

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование знаний, умений, навыков в применении средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в практической физкультурно-спортивной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
	наименование
ОК-8	<b>Знать:</b> - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта. <b>Уметь:</b> - регулярно следовать основным методам физического воспитания и укрепления здоровья в повседневной жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих <b>Владеть:</b> - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с помощью средств тяжелоатлетических видов спорта.

<b>ОПК-2</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы дидактики;</li> <li>- основы теории и методики физической культуры;</li> <li>- медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;</li> <li>- требования образовательных стандартов.</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;</li> <li>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.</li> </ul>
<b>ОПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</li> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>- осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>
<b>ПК-6</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы здорового образа жизни;</li> <li>- основные понятия рекреационной деятельности;</li> <li>- виды, формы, средства и методы рекреационной двигательной деятельности;</li> <li>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</li> <li>- состав средств и методов пропагандистской работы;</li> <li>- средства и методы обучения навыкам здорового образа жизни.</li> </ul>
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбирать средства и методы, обеспечивающие формирование здорового образа жизни;</li> <li>- анализировать информацию о состоянии здоровья и профессиональной деятельности занимающихся;</li> <li>- применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.</li> <li>- применять эффективные средства пропаганды ЗОЖ в профессиональной деятельности;</li> <li>- осуществлять обучение навыкам здорового образа жизни средствами ФСД.</li> </ul>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и приемами формирования у лиц осознанного отношения к состоянию своего здоровья и обеспечению активного долголетия;</li> <li>- навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.</li> </ul>

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

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

#### 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	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	1(2)	6		26		
2	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1(2)	2		10		
3	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика.	1(2)	2		8		
4	1.3. Особенности воспитания физических качеств лиц различного пола и возраста с использованием средств скоростно-силовой подготовки	1(2)	2		8		
5	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	1(2)		30			
6	2.1. Методика обучения рывку штанги	1(2)		4			
7	2.2. Методика обучения толчку штанги от груди	1(2)		4			

8	2.3. Методика обучения подъему штанги на грудь	1(2)		4			
9	2.4. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1(2)		4			
10	2.5. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1(2)		4			
11	2.6. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1(2)		4			
12	2.7. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга	1(2)		2			
13	2.8. Соревновательные упражнения гиревого двоеборья (толчок, рывок)	1(2)		2			
14	2.9. Основы силового жонглирования гири	1(2)		2			
15	<b>3. Методика разработки комплексов силовых упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	1(2)			<b>10</b>		
16	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1(2)			2		
17	3.2. Комплексы упражнений с гири	1(2)			2		
18	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1(2)			2		
19	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1(2)			2		
20	3.5. Методика составления тренировочных программ различной направленности	1(2)			2		
	<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>Зачет 1(2) семестр</b>

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 футбола»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.6 – Теория и методика обучения футболу»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 - «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, очная (ускоренное обучение на базе СПО)*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом Института спорта и физического воспитания  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» обновлена на основании решения заседания кафедры «ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» обновлена на основании решения заседания кафедры «ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» обновлена на основании решения заседания кафедры «ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» обновлена на основании решения заседания кафедры «ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Шагин Никита Игоревич - кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»,

Гавва Валентин Владимирович - старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»**

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

## **2. Место дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Теория и методика обучения футболу» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу», 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
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: «образовательные стандарты» физической культуры; возрастные особенности занимающихся Владеть: навыками управления группой Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований образовательных стандартов</i>	1 (2 уск.)		
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>	1 (2 уск.)		
<b>ПК-6</b>	<i>Знать: азы здорового образа жизни Владеть: способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни Уметь: применить пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни на личном примере</i>	1 (2 уск.)		

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

## Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>История возникновения и развития игры в футбол</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		<b>12</b>	<b>Подготовка и защита реферата</b>	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	1	2		6		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	1	2		6		
<b>2</b>	<b>Организация проведения соревнований</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>Написание тестовых заданий</b>	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях	1	1		6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	1	1	6	4		
<b>3</b>	<b>Техника игры в футбол</b>	<b>1</b>		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>Сдача практических нормативов</b>	
3.1	Техника игры	1		4			
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	1		10			
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	1		10			
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

## Очная (ускоренная) форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>История возникновения и развития игры в футбол</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>12</b>	<b>Подготовка и защита реферата</b>	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	2	2		6		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	2	2		6		
<b>2</b>	<b>Организация проведения соревнований</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>Написание тестовых заданий</b>	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях	2	1		6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	2	1	6	4		
<b>3</b>	<b>Техника игры в футбол</b>	<b>2</b>		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>Сдача практических нормативов</b>	
3.1	Техника игры	2		4			
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	2		10			
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	2		10			
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу»**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу»

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

### *Практические нормативы по технической подготовке:*

#### *Норматив 1. Жонглирование мячом*

Норматив выполняется в ограниченном пространстве квадрате 5х5 м. Мяч подбрасывается руками, после чего по нему производится удар в воздух ногой через себя, студент в это время разворачивается на 180 градусов. После касания мячом земли студент производит удар по мячу другой ногой, опять посылая его в воздух через себя с разворотом при этом на 180 градусов.

Оценка: «зачёт» - не менее 12 раз подряд.

#### *Норматив 2. Удар с полулёта*

Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота (7,32х2,44 м) с расстояния 15 м. оценивается точность и техника выполнения.

Оценка: «зачет» - не менее 3 правильных и точных ударов из 5 ударов.

#### *Норматив 3. Удар в ворота*

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в мини-футбольные ворота (2х3 м) по неподвижному мячу. Следует попасть в ворота верхом (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху).

Оценка: «зачёт» - не менее трёх точных попаданий из 5 ударов.

## *Темы рефератов*

- 1) «Развитие футбола с 1863 года до наших дней»
- 2) «Развитие и становление футбола в Российской империи и СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»
- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»
- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»
- 11) «Особенности технической подготовки вратаря»
- 12) «Методика начального обучения техники передвижения»

## *Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины*

### *«Теория и методика обучения футболу»:*

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Развитие футбола в Англии с середины XIX века до образования ФИФА
3. Основные этапы развития футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских Играх, в Чемпионатах Мира и Европы
4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание

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

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

7. Изложение основных положений из разделов правил игры

8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.

Взаимодействие главного судьи с помощниками, судьями на линии и резервным судьей

9. Понятие о технике. Классификация техники

10. Техника передвижений и техника владения мячом

11. Виды ударов по мячу

12. Средства и методы технической подготовки футболистов

13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом

14. Обучение технике передвижений

15. Средства и методы тактической подготовки

16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе

17. Средства и методы тактической подготовки

18. Характеристика физических качеств футболистов

19. Структура специальной физической подготовленности футболиста

20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»**

### *а) Основная литература:*

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.

2. Валь Альфред. История футбола. / Андрианов П.И.- Мос. обл.: Астрель,2003.-144 с.

3. Спирин А.Н., Будогосский А.Д. Правила игры. Вопросы и ответы.-М.: Олимпия Пресс,2005.-272 с., ил.

*б) Дополнительная литература:*

1. Российский футбол за 100 лет. /Добронравов И.С., Соловьёв В.В., Травкин Н.И., Щеглов М.И.-М.: Советский спорт,1998.-724 с.

2. Правила игры. - Цюрих,2013-2014.-133 с.

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

1. <http://www.uefa.com/>

2. <http://www.rfs.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

1. Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – [moodus.sportedu.ru](http://moodus.sportedu.ru)

2. Онлайн - библиотека по футболу – [footballstudy.ru](http://footballstudy.ru)

3. Канал «Футбольная наука» - [www.youtube.ru](http://www.youtube.ru)

4. <http://www.sportedu.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»**

*1) перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал - 1

*2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

*3) Спортивный инвентарь и оборудование:*

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»: I семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	20
2	<i>Письменный опрос «История развития игры»</i>	<i>4 неделя</i>	5
3	<i>Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота»</i>	<i>4 - 5 неделя</i>	5
4	<i>Выполнение практического задания №2: «Удар с полукруга»</i>	<i>5 - 6 неделя</i>	5
5	<i>Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом»</i>	<i>7 - 8 неделя</i>	5
6	<i>Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»</i>	<i>4 - 5 неделя</i>	10
7	<i>Написание и защита реферата по теме «История развития футбола»</i>	<i>7 - 9 неделя</i>	15
8	<i>Деловая игра «Методика судейства»</i>	<i>8 неделя</i>	15
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### 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	F	E	D	C	B	A

ECTS						
------	--	--	--	--	--	--



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра «Теории и методики футбола»**

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

**«Б1.В.ОД.6 – Теория и методика обучения футболу»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, очная (ускоренное обучение на базе СПО)*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» составляет [2] зачетных единицы.

2. Семестр освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»: [1].

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

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу»:

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
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: «образовательные стандарты» физической культуры; возрастные особенности занимающихся Владеть: навыками управления группой Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической</i>	1 (2 уск.)		

	культуры и требований образовательных стандартов			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований</i></p> <p><i>Владеть: методикой судейства</i></p> <p><i>Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i></p>	1 (2 уск.)		
<b>ПК-6</b>	<p><i>Знать: азы здорового образа жизни</i></p> <p><i>Владеть: способностью осуществлять пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни</i></p> <p><i>Уметь: применить пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни на личном примере</i></p>	1 (2 уск.)		

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»:**  
**Очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>История возникновения и развития игры в футбол</b>	<b>1</b>	<b>4</b>		<b>12</b>	<b>Подготовка и защита реферата</b>	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	1	2		6		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	1	2		6		
<b>2</b>	<b>Организация проведения соревнований</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>Написание тестовых заданий</b>	

2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях	1	1		6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	1	1	6	4		
<b>3</b>	<b>Техника игры в футбол</b>	<b>1</b>		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>Сдача практических нормативов</b>	
3.1	Техника игры	1		4			
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	1		10			
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	1		10			
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

### Очная (ускоренная) форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>История возникновения и развития игры в футбол</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>12</b>	<b>Подготовка и защита реферата</b>	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	2	2		6		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	2	2		6		
<b>2</b>	<b>Организация проведения соревнований</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>Написание тестовых заданий</b>	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях	2	1		6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	2	1	6	4		
<b>3</b>	<b>Техника игры в футбол</b>	<b>2</b>		<b>24</b>	<b>4</b>	<b>Сдача практических нормативов</b>	

3.1	Техника игры	2		4			
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	2		10			
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	2		10			
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

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 футбола»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.6 – Теория и методика обучения футболу»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 - «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом Института спорта и физического воспитания  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» обновлена на основании решения заседания кафедры «ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» обновлена на основании решения заседания кафедры «ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» обновлена на основании решения заседания кафедры «ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» обновлена на основании решения заседания кафедры «ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Шагин Никита Игоревич - кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»,

Гавва Валентин Владимирович - старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»**

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

## **2. Место дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Теория и методика обучения футболу» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу», 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
<b>ОК-8</b>	<i>Знать: основные средства и методы физической культуры Владеть: дидактическими и педагогическими принципами физической культуры и спортивной тренировки Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>			4
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: «образовательные стандарты» физической культуры; возрастные особенности занимающихся Владеть: навыками управления группой Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований образовательных стандартов</i>			4
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>			4
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: учебный материал и программы конкретных занятий Владеть: навыками методиста и организатора Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</i>			4

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц, 72 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 типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>История возникновения и развития игры в футбол</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>24</b>	<b>Подготовка и защита реферата</b>	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	4	1		12		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	4	1		12		
<b>2</b>	<b>Организация проведения соревнований</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>20</b>	<b>Написание тестовых заданий</b>	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	4			4		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	4		2	16		
<b>3</b>	<b>Техника игры в футбол</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>Сдача практических нормативов</b>	
3.1	Техника игры	4		2	4		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	4		1	8		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	4		1	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	<b>Зачет</b>	

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу»**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу»

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

*Практические нормативы по технической подготовке:*

### *Норматив 1. Жонглирование мячом*

Норматив выполняется в ограниченном пространстве квадрате 5х5 м. Мяч подбрасывается руками, после чего по нему производится удар в воздух ногой через себя, студент в это время разворачивается на 180 градусов. После касания мячом земли студент производит удар по мячу другой ногой, опять посылая его в воздух через себя с разворотом при этом на 180 градусов.

Оценка: «зачёт» - не менее 12 раз подряд.

### *Норматив 2. Удар с полулёта*

Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота (7,32x2,44 м) с расстояния 15 м. оценивается точность и техника выполнения.

Оценка: «зачет» - не менее 3 правильных и точных ударов из 5 ударов.

### Норматив 3. Удар в ворота

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в мини-футбольные ворота (2x3 м) по неподвижному мячу. Следует попасть в ворота верхом (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху).

Оценка: «зачёт» - не менее трёх точных попаданий из 5 ударов.

### *Темы рефератов*

- 1) «Развитие футбола с 1863 года до наших дней»
- 2) «Развитие и становление футбола в Российской империи и СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»
- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»
- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»
- 11) «Особенности технической подготовки вратаря»
- 12) «Методика начального обучения техники передвижения»

*Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины  
«Теория и методика обучения футболу»:*

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Развитие футбола в Англии с середины XIX века до образования ФИФА
3. Основные этапы развития футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских Играх, в Чемпионатах Мира и Европы
4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание
5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше
6. Правила игры в футбол: их влияние на характер и содержание игры
7. Изложение основных положений из разделов правил игры
8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.  
Взаимодействие главного судьи с помощниками, судьями на линии и резервным судьей
9. Понятие о технике. Классификация техники
10. Техника передвижений и техника владения мячом
11. Виды ударов по мячу
12. Средства и методы технической подготовки футболистов
13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом
14. Обучение технике передвижений
15. Средства и методы тактической подготовки
16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе
17. Средства и методы тактической подготовки

18. Характеристика физических качеств футболистов
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»**

*а) Основная литература:*

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.
2. Валь Альфред. История футбола. / Андрианов П.И.- Мос. обл.: Астрель,2003.-144 с.
3. Спирин А.Н., Будогосский А.Д. Правила игры. Вопросы и ответы.-М.: Олимпия Пресс,2005.-272 с., ил.

*б) Дополнительная литература:*

1. Российский футбол за 100 лет. /Добронравов И.С., Соловьёв В.В., Травкин Н.И., Щеглов М.И.-М.: Советский спорт,1998.-724 с.
2. Правила игры. - Цюрих,2013-2014.-133 с.

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

1. <http://www.uefa.com/>
2. <http://www.rfs.ru/>

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

1. Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – moodus.sportedu.ru
2. Онлайн - библиотека по футболу – footballstudy.ru
3. Канал «Футбольная наука» - www.youtube.ru
4. <http://www.sportedu.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»**

*1) перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал - 1

*2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

*3) Спортивный инвентарь и оборудование:*

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка» заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»: IV семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	20
2	Деловая игра «Методика судейства»	8 неделя	15
3	Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота»	4 - 5 неделя	5
4	Выполнение практического задания №2: «Удар с полукруга»	5 - 6 неделя	5
5	Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом»	7 - 8 неделя	5
6	Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»	4 - 5 неделя	10
7	Написание и защита реферата по теме «История развития футбола»	7 - 9 неделя	15
8	Письменный опрос «История развития игры»	4 неделя	5
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### 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	F	E	D	C	B	A

ECTS						
------	--	--	--	--	--	--

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 футбола»**

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

**«Б1.В.ОД.6 – Теория и методика обучения футболу»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» составляет [2] зачетных единиц.**

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»: [4].**

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

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу»:**

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
ОК-8	<i>Знать: основные средства и методы физической культуры Владеть: дидактическими и педагогическими принципами физической культуры и спортивной тренировки Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</i>			4

	<i>профессиональной деятельности</i>			
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: «образовательные стандарты» физической культуры; возрастные особенности занимающихся Владеть: навыками управления группой Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований образовательных стандартов</i>			4
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>			4
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: учебный материал и программы конкретных занятий Владеть: навыками методиста и организатора Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</i>			4

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»:

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>История возникновения и развития игры в футбол</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>24</b>	<b>Подготовка и защита реферата</b>	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	4	1		12		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи	4	1		12		

	развития						
<b>2</b>	<b>Организация проведения соревнований</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>20</b>	<b>Написание тестовых заданий</b>	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	4			4		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	4		2	16		
<b>3</b>	<b>Техника игры в футбол</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>Сдача практических нормативов</b>	
3.1	Техника игры	4		2	4		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	4		1	8		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	4		1	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>

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 футбола»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.6 – Теория и методика обучения футболу»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 - «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом Института спорта и физического воспитания  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» обновлена на основании решения заседания кафедры «ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» обновлена на основании решения заседания кафедры «ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» обновлена на основании решения заседания кафедры «ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» обновлена на основании решения заседания кафедры «ТиМ футбола»  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Шагин Никита Игоревич - кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»,  
Гавва Валентин Владимирович - старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

---

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»**

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

## **2. Место дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Теория и методика обучения футболу» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу», 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
<b>ОК-8</b>	<i>Знать: основные средства и методы физической культуры Владеть: дидактическими и педагогическими принципами физической культуры и спортивной тренировки Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>			3
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: «образовательные стандарты» физической культуры; возрастные особенности занимающихся Владеть: навыками управления группой Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований образовательных стандартов</i>			3
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>			3
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: учебный материал и программы конкретных занятий Владеть: навыками методиста и организатора Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</i>			3

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

#### Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>История возникновения и развития игры в футбол</b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>24</b>	<b>Подготовка и защита реферата</b>	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	3	1		12		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	3	1		12		
<b>2</b>	<b>Организация проведения соревнований</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>20</b>	<b>Написание тестовых заданий</b>	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях	3			4		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	3		2	16		
<b>3</b>	<b>Техника игры в футбол</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>Сдача практических нормативов</b>	
3.1	Техника игры	3		2	4		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	3		1	8		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	3		1	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>	<b>Зачет</b>	

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу»**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу»

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

### *Практические нормативы по технической подготовке:*

#### *Норматив 1. Жонглирование мячом*

Норматив выполняется в ограниченном пространстве квадрате 5х5 м. Мяч подбрасывается руками, после чего по нему производится удар в воздух ногой через себя, студент в это время разворачивается на 180 градусов. После касания мячом земли студент производит удар по мячу другой ногой, опять посылая его в воздух через себя с разворотом при этом на 180 градусов.

Оценка: «зачёт» - не менее 12 раз подряд.

#### *Норматив 2. Удар с полулёта*

Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота (7,32x2,44 м) с расстояния 15 м. оценивается точность и техника выполнения.

Оценка: «зачет» - не менее 3 правильных и точных ударов из 5 ударов.

### Норматив 3. Удар в ворота

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в мини-футбольные ворота (2x3 м) по неподвижному мячу. Следует попасть в ворота верхом (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху).

Оценка: «зачёт» - не менее трёх точных попаданий из 5 ударов.

### *Темы рефератов*

- 1) «Развитие футбола с 1863 года до наших дней»
- 2) «Развитие и становление футбола в Российской империи и СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»
- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»
- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»
- 11) «Особенности технической подготовки вратаря»
- 12) «Методика начального обучения техники передвижения»

*Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины  
«Теория и методика обучения футболу»:*

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Развитие футбола в Англии с середины XIX века до образования ФИФА
3. Основные этапы развития футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских Играх, в Чемпионатах Мира и Европы
4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание
5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше
6. Правила игры в футбол: их влияние на характер и содержание игры
7. Изложение основных положений из разделов правил игры
8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.  
Взаимодействие главного судьи с помощниками, судьями на линии и резервным судьей
9. Понятие о технике. Классификация техники
10. Техника передвижений и техника владения мячом
11. Виды ударов по мячу
12. Средства и методы технической подготовки футболистов
13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом
14. Обучение технике передвижений
15. Средства и методы тактической подготовки
16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе
17. Средства и методы тактической подготовки

18. Характеристика физических качеств футболистов
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»**

*а) Основная литература:*

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.
2. Валь Альфред. История футбола. / Андрианов П.И.- Мос. обл.: Астрель,2003.-144 с.
3. Спирин А.Н., Будогосский А.Д. Правила игры. Вопросы и ответы.-М.: Олимпия Пресс,2005.-272 с., ил.

*б) Дополнительная литература:*

1. Российский футбол за 100 лет. /Добронравов И.С., Соловьёв В.В., Травкин Н.И., Щеглов М.И.-М.: Советский спорт,1998.-724 с.
2. Правила игры. - Цюрих,2013-2014.-133 с.

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

1. <http://www.uefa.com/>
2. <http://www.rfs.ru/>

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

1. Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – moodus.sportedu.ru
2. Онлайн - библиотека по футболу – footballstudy.ru
3. Канал «Футбольная наука» - www.youtube.ru
4. <http://www.sportedu.ru/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»**

*1) перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал - 1

*2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

*3) Спортивный инвентарь и оборудование:*

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка» заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»: III семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	20
2	Деловая игра «Методика судейства»	8 неделя	15
3	Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота»	4 - 5 неделя	5
4	Выполнение практического задания №2: «Удар с полукруга»	5 - 6 неделя	5
5	Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом»	7 - 8 неделя	5
6	Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»	4 - 5 неделя	10
7	Написание и защита реферата по теме «История развития футбола»	7 - 9 неделя	15
8	Письменный опрос «История развития игры»	4 неделя	5
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### 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	F	E	D	C	B	A

ECTS						
------	--	--	--	--	--	--

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 футбола»**

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

**«Б1.В.ОД.6 – Теория и методика обучения футболу»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – «Физическая культура»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

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 обучения футболу» составляет [2] зачетных единиц.**

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»: [3].**

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

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения футболу»:**

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
ОК-8	<i>Знать: основные средства и методы физической культуры Владеть: дидактическими и педагогическими принципами физической культуры и спортивной тренировки Уметь: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и</i>			3

	<i>профессиональной деятельности</i>			
<b>ОПК-2</b>	<i>Знать: «образовательные стандарты» физической культуры; возрастные особенности занимающихся Владеть: навыками управления группой Уметь: проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований образовательных стандартов</i>			3
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать: правила игры в футбол и системы розыгрыша соревнований Владеть: методикой судейства Уметь: организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта</i>			3
<b>ПК-3</b>	<i>Знать: учебный материал и программы конкретных занятий Владеть: навыками методиста и организатора Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий</i>			3

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения футболу»:

Заочная (ускоренное обучение на базе ВПО) форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>История возникновения и развития игры в футбол</b>	<b>3</b>	<b>2</b>		<b>24</b>	<b>Подготовка и защита реферата</b>	
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	3	1		12		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи	3	1		12		

	развития						
<b>2</b>	<b>Организация проведения соревнований</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>20</b>	<b>Написание тестовых заданий</b>	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	3			4		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	3		2	16		
<b>3</b>	<b>Техника игры в футбол</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>Сдача практических нормативов</b>	
3.1	Техника игры	3		2	4		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	3		1	8		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	3		1	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>64</b>		<b>Зачет</b>

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра философии и социологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.7 Социология»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):  
Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 8 от «23» \_\_\_\_\_ 04 2015 г.

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

Протокол № 1 от «7» 09 \_\_\_\_\_ 2016 г.

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

Протокол № 1 от «5» 09 \_\_\_\_\_ 2017 г.

Составители:

**Исмаилов Асомиддин Исмаилович** – кандидат педагогических наук,  
профессор кафедры философии и социологии РГУФКСМиТ.

Рецензент:

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Социология» являются: помочь студентам овладеть базовыми знаниями теоретических основ социологической науки, понять ее специфику; способствовать осмыслению студентами истории развития социологической мысли и современных направлений социологических теорий, места и значения в системе социально-гуманитарных дисциплин, ее наиболее важных и актуальных проблем, современных подходов к их решению; ознакомить с методами конкретного социологического исследования.

Дисциплина «Социология» реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины «Социология» Б1.В.ОД.7 относится к вариативной части обязательных дисциплин В.ОД.7 и опирается на уже имеющиеся знания, полученные в ходе изучения таких дисциплин, как «Философия», «Социальная антропология», «Социальная психология», «Педагогика» и «Теория физической культуры».

## 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
ОК-2	<i>Знать:</i> структуру социологического знания, историю возникновения, этапы развития социологии; роль, место, функции социологии в системе гуманитарного знания; основные социологические школы и направления; <i>Уметь:</i> ориентироваться в социальных проблемах современного общества; ориентироваться в структуре и в функции гражданского общества; разрабатывать программу социологического исследования;	2		5

	<i>Владеть:</i> навыками самообразования и работы с литературой по социологии; навыками анализа современных социальных процессов в информационном обществе.			
<b>ПК-31</b>	<i>Знать:</i> исторические этапы развития физической культуры и спорта как социального института общества; методы сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта; <i>Уметь:</i> применять социологические методы для сбора информации о спортивных мероприятиях; использовать приемы агитации и пропаганды среди населения; <i>Владеть:</i> навыками анализа современных социальных процессов в информационном обществе, составления прогнозов; формулирование профессиональных задач в агитационно-пропагандистской работе с населением.	2		5

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

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

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Теоретико-методические основы социологических знаний	2	3	6	9		
2	Общество как социальная система	2	3	6	9		
3	Личность и ее социализация	2	4	5	9		
4	Методология и организация конкретного социологического исследования	2	4	5	9		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>14</b>	<b>22</b>	<b>36</b>		<b>зачет</b>

##### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Теоретико-методические основы социологических знаний	5	1	1	17		
2	Общество как социальная система	5	1	1	17		
3	Личность и ее социализация	5	1	1	15		
4	Методология и организация конкретного социологического исследования	5	1	1	15		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>

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

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

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

### Примерный перечень вопросов к экзамену

1. История становления и развития социологии.
2. Социология и её основные функции.
3. Взаимосвязь социологии с другими науками.
4. Специфика определения объекта социологии.
5. Предметная область социологии.
6. Понятие «социальное» и его роль в социологическом познании.
7. Структура социологии.
8. Основные задачи социологии.
9. Роль О. Конта в возникновении социологии как науки.
10. Социологические воззрения Г. Спенсера.
11. Социологизм Э. Дюркгейма.
12. Понятия «социальное действие» и «идеальный тип» М. Вебера.
13. Основные принципы позитивизма и неопозитивизма.
14. Социологические воззрения К. Маркса.
15. Особенности русской социологической мысли.

16. Исторические условия и теоретические предпосылки развития русской социологической науки.
17. Основные концепции в российской социологии конца 19 – начала 20 вв.
18. Течения, школы и направления в современной западной социологии.
19. Основные направления социологического учения П.Сорокина.
20. Каково соотношение понятий «культура», «цивилизация» и «общество».
21. Понятие «социальная стратификация» по П. Сорокину.
22. Типы социальной стратификации.
23. Критерии социальной стратификации.
24. Влияние на социальную структуру общества многообразие форм собственности.
25. Социальная мобильность и ее виды.
26. Основные каналы вертикальной мобильности.
27. Понятие «социальная система». Условия выживания системы.
28. Общество как социальная система.
29. Классификация типов общества.
30. Основные характеристики традиционного, индустриального и постиндустриальных обществ.
31. Понятие «социальная группа».
32. Типология социальных групп.
33. Понятие «социальная общность». Характерные черты социальной общности.
34. Виды социальных общностей.
35. Понятие «этническая группа». Условия причисления индивида к этнической группе.
36. Социологические проблемы национальных отношений
37. Соотношение понятий «общество», «социальная система» и «социальная структура».
38. Понятие «социальный институт» и процесс институализации.
39. Основные социальные институты общества их функции.
40. Физическая культура и спорт как социальный институт.
41. Социальная организация и ее функции в обществе.
42. Типы социальной организации.
43. Соотношение понятий «человек», «индивид», «личность».
44. Личность как активный субъект социального взаимодействия. Теории развития личности.
45. Сущность и этапы социализации личности. Агенты и институты социализации.
46. Взаимосвязь личности и общества.
47. Социальный статус и социальная роль.
48. Предписанный и достигаемый социальный статус. Статусный набор.
49. Ролевой конфликт: основные виды и причины.
50. Природа девиации.
51. Общественные нормы и санкции. Социальный контроль как механизм регуляции поведения людей.
52. Массовое сознание и массовые действия.
53. Социальное взаимодействие. Типы и формы социальных взаимодействий.
54. Социальный конфликт. Виды конфликта.
55. История социологии конфликта.
56. Функции конфликта.
57. Конкретное социологическое исследование и его виды.
58. Программа социологического исследования и ее функции.
59. Элементы программы исследования.
60. Объект и предмет социологического исследования.
61. Цель, задачи и гипотезы исследования.
62. Генеральная и выборочная совокупности исследуемых объектов.
63. Понятие «репрезентативность».

64. Основные методы сбора социологической информации.
65. Метод опроса и его основные виды.
66. Основные элементы структуры анкеты и их функции.
67. Классификация вопросов в анкете.
68. Метод наблюдения и классификация его видов.

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

### **А) Основная литература**

1. Кравченко А.И. Социология : учеб. для бакалавров / А.И. Кравченко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. - М.: Проспект, 2013. - 534 с.: ил.
2. Добренников В.И. Социология : учеб. для студентов вузов : рек. УМО по клас. унив. образованию / В.И. Добренников, А.И. Кравченко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Социолог. фак. - М.: Акад. проект: Alma Mater, 2009. - 605 с.: ил.

### **Б) Дополнительная литература**

1. Передельский А.А. Введение в социологию /А.А. Передельский, М.М. Башаева, О.Е. Балаева. - «Физическая культура».- М.:- 2011.- 68 с.
2. Столяров В.И. Социология физической культуры и спорта: Учебник. Физическая культура, 2005.-400с.

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

1. <http://www.isras.ru/socis.html> Журнал «Социологические исследования»
2. <http://ecsocman.hse.ru/> Федеральный образовательный портал ЭСМ: экономика, социология, менеджмент
3. <http://www.actualresearch.ru/index.html> Электронное научное издание «Актуальные инновационные исследования: наука и практика»

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

##### программное обеспечение дисциплины (модуля):

- Офисный пакет приложений – Microsoft Office.
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

1. Мультимедийный класс: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Социология» для обучающихся для обучающихся Гуманитарного института 1-3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура направленность (профиль): «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной и заочной формы (м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: философии и социологии

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2, 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Презентация по теме «Теоретико-методические основы социологических знаний»	2-4	5
2	Презентация по теме «Общество как социальная система»	5-7	5
3	Тестирование по темам: «Теоретико-методические основы социологических знаний» и «Социальная структура общества»	8	10
4	Презентация по теме «Личность и ее социализация»	9-11	5
5	Тестирование по теме «Личность и ее социализация»	12	10
6	Разработка программы СИ Разработка анкеты	13-18	20
	Написание реферата (тема согласуется с преподавателем)	4-17	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>25</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме, согласованной с преподавателем	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 итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

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

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра философии и социологии**

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

**«Б1.В.ОД.7 Социология»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):  
Спортивная подготовка в избранном виде спорта  
Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): [2 ], [5 ].**

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

Целями освоения дисциплины «Социология» являются: помочь студентам овладеть базовыми знаниями теоретических основ социологической науки, понять ее специфику; способствовать осмыслению студентами истории развития социологической мысли и современных направлений социологических теорий, места и значения в системе социально-гуманитарных дисциплин, ее наиболее важных и актуальных проблем, современных подходов к их решению; ознакомить с методами конкретного социологического исследования.

Дисциплина «Социология» реализуется на русском языке.

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

<b>Шифр компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>
	<b>наименование</b>
<b>1</b>	<b>3</b>
<b>ОК-2</b>	способность анализировать основные этапы и закономерности исторического развития общества для формирования гражданской позиции
<b>ПК-31</b>	способность применять методы и средства сбора и обобщения информации о достижениях физической культуры и спорта в её историческом развитии, приемы агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью

## 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	Теоретико-методические основы социологических знаний	2	3	6	9		
2	Общество как социальная система	2	3	6	9		
3	Личность и ее социализация	2	4	5	9		
4	Методология и организация конкретного социологического исследования	2	4	5	9		
Итого часов: 72			14	22	36		зачет

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Теоретико-методические основы социологических знаний	5	1	1	17		
2	Общество как социальная система	5	1	1	17		

<b>3</b>	Личность и ее социализация	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>		
<b>4</b>	Методология и организация конкретного социологического исследования	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>64</b>		<b>зачет</b>

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



**Гуманитарный институт**

**Кафедра философии и социологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ОД.7 Социология»**

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная(ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.