

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на
коньках

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(конькобежный спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная ускоренная и заочная ускоренная 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 лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № 18 от «05» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № 19 от «24» апреля 2017 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Составитель:

Осадченко Людмила Федоровна, доцент кафедры теории и методики
лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках
РГУФКСМиТ;

Чурсин Виктор Андреевич, доцент кафедры теории и методики лыжного и
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;

Леонтьева Екатерина Изосимовна, старший преподаватель кафедры теории и
методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках
РГУФКСМиТ;

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт) является:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника
- сформировать компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных спортсменов конькобежцев.
- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием катания на коньках для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека;
- владеть организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованию информационных технологий в профессиональной деятельности;
- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» реализуется в течение всех четырех лет обучения студентов, ее главная направленность - формирование у студентов комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, спорта массовых разрядов, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру. Ее изучение в качестве сквозной дисциплины тесно связано и опирается, прежде всего на дисциплины профессионального цикла «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» и «Конькобежный спорт», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие и совершенствование практических способностей (умений, навыков) в реализации общекультурных и профессиональных компетенций в

реальной профессиональной практической деятельности.

Освоение курса предполагает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена также подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в основном в естественных, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных природных условиях.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, сформированные, прежде всего, при освоении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)».

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	Знать: - основы теории и методики физической культуры; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;	1	-	1
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;	1	-	1
	Владеть: - 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	-	1
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта;- принципы и методы обучения; - требования стандартов спортивной подготовки в конькобежном спорте.	3	-	3

	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;	3	-	3
	Уметь: - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в конькобежном спорте с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки	3	-	3
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по конькобежному спорту.	3	-	3
ОПК-5	Знать: - средства и методы оценки физических способностей, техники выполнения физических упражнений;	1	-	1
	Знать: - средства и методы оценки функционального состояния занимающихся;	3	-	5
	Знать: - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии;	7	-	7
	Уметь: - осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	1	-	1
	Уметь: - осуществлять выбор средств и методов оценки техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	3	-	5
	Владеть: - навыками оценки технического уровня на основе различных критериев;	1	-	1
	Владеть: - навыками оценки уровней функциональной и физической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев	3	-	5
	Владеть: - навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев	7	-	7
ОПК-8	Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований;	2	-	2
	Знать: - особенности организации и проведения соревнований различного уровня;	4	-	4
	Знать: - обязанности организаторов и судей соревнования;	6	-	6
	Уметь: применять правила соревнований по конькобежному спорту;	2	-	2
	Уметь: - осуществлять объективное судейство соревнований;	4	-	4
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня;	6	-	6
	Владеть: - навыками проведения жеребьевки, работы в секретариате;	2	-	4

	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	4	-	6
	Владеть: - навыками осуществления объективного судейства соревнований в шорт-треке;	6	-	8
	Владеть: - навыками осуществления объективного судейства соревнований в скоростном беге на коньках.	8	-	9
ПК-10	Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать физические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в конькобежном спорте.	5	-	8
	Владеть: - навыками реализации системы отбора и спортивной ориентации в конькобежном спорте с использованием современных методик по определению физических особенностей обучающихся.	7	-	9
ПК-11	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по конькобежному спорту;	1	-	1
	Уметь: - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;	1	-	1
	Уметь: - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;	2	-	4
	Уметь: - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	4	-	6
	Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;	2	-	2
	Владеть: - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;	4	-	8
	Владеть: - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	6	-	9
ПК-14	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;	5	-	5
	Владеть: - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	7	-	7
ПК-15	Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;	5	-	5
	Владеть: - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности.	7	-	7

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 7,25 зачетных единиц, 261 академических часов.

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	
1	Раздел 1. Обучение катанию на коньках	1		10	35		
2	1.1 Исходное положение, катание по прямой и повороту	1		4	9		
3	1.2 Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках, техника падений на льду	1		2	6		
4	1.3 Обучение разновидностям торможения	1		2	8		
5	1.4 Подвижные игры на льду	1		2	12		
6	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках и шорт-трека	1		16	36		
7	2.1 Обучение техники бега по прямой	1		4	8		
8	2.2 Обучение техники бега по повороту	1		4	10		
9	2.3 Обучение техники бега со старта	1		4	8		
10	2.4 Совершенствование техники бега на коньках по прямой, повороту и со старта	1		4	10		
11	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом:	1-2		8	25		
12	3.1 Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111, 200,	1		2	10		

	250, 333 и 400 м);						
13	3.2 Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда;	1		2	4		
14	3.3 Клепка и точка коньков	2		2	6		
15	3.4 Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	2		2	5		
16	Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках и в шорт-треке	2		10	36		
17	4.1 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках	2		10	36		
18	Раздел 5. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	2		10	36		
19	5.1 Судейство соревнований в качестве судьи-счетчика кругов, судьи при участниках и в качестве стюардов в поле, помощника стартера	2		10	36		
20	Раздел 6. Методика воспитания физических качеств конькобежца	2		6	24		
21	6.1 Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые в тренировке конькобежцев	2		6	24		
22	Экзамен					9	Экзамен
Итого часов:				60	192	9	

Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

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

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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Обучение катанию на коньках	1		4	25		
2	1.1 Исходное положение, катание по прямой и повороту	1		2	8		
3	1.2 Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках, техника падений на льду	1			4		
4	1.3 Обучение разновидностям торможения	1		2	7		
5	1.4 Подвижные игры на льду	1			6		
6	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках и шорт-трека	1		4	25		
7	2.1 Обучение техники бега по прямой	1		2	6		
8	2.2 Обучение техники бега по повороту	1		2	6		
9	2.3 Обучение техники бега со старта	1			6		
10	2.4 Совершенствование техники бега на коньках по прямой, повороту и со старта	1			7		
11	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом:	1-2		2	25		
12	3.1 Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111, 200, 250, 333 и 400 м);	1		2	7		
13	3.2 Подготовка катка с естественным	1			6		

	льдом и заливка льда;						
14	3.3 Клепка и точка коньков	2			6		
15	3.4 Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	2			6		
16	Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках и в шорт-треке	2		4	25		
17	4.1 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках	2		4	25		
18	Раздел 5. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	2		4	26		
19	5.1 Судейство соревнований в качестве судьи-счетчика кругов, судьи при участниках и в качестве стюардов в поле, помощника стартера	2		4	26		
20	Раздел 6. Методика воспитания физических качеств конькобежца	2		2	25		
21	6.1 Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые в тренировке конькобежцев	2		2	25		
Экзамен						9	
Итого часов:				20	151	9	

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).

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине

«Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)»

для студентов 1 курса

1. Обучение простому катанию на коньках. Спортивный инвентарь и экипировка занимающихся, основные правила проведения занятий.
2. Обучение техники бега по прямой в конькобежном спорте (посадка, скольжение в равновесии).

3. Обучение техники бега по повороту в конькобежном спорте (посадка, скольжение в равновесии).
4. Обучение технике бега со старта в конькобежном спорте (стартовая поза и стартовый разбег).
5. Страховка и самостраховка обучающихся, техника падений на льду.
6. Посадка конькобежца, ее задачи и разновидности.
7. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега по прямой.
8. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега по повороту.
9. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега со старта.
10. Коньки и ботинки для простого катания на коньках и скоростного бега на коньках. Основные требования к ним. Требования к экипировке занимающихся.
11. Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111,12 м, 400 м, 250 м).
12. Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда.
13. Клепка и точка коньков для скоростного бега на коньках и шорт-трека.
14. Оборудование площадок для ОФП конькобежцев.
15. Подвижные игры на льду для обучения катанию на коньках.
16. Подвижные игры на льду для обучения и совершенствования технике бега по прямой.
17. Подвижные игры на льду для обучения и совершенствования технике бега по повороту.
18. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе в скоростном беге на коньках.
19. Судейство соревнований в качестве судьи на поворотах в конькобежном спорте.
20. Судейство соревнований в качестве судьи – счетчика кругов в конькобежном спорте.
21. Судейство соревнований в качестве судьи при участниках в конькобежном спорте.
22. Судейство соревнований в качестве помощника стартера в конькобежном спорте.
23. Судейство соревнований в качестве стюарда в конькобежном спорте.
24. Судейство соревнований в качестве судьи в секретариате в конькобежном спорте.
25. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в конькобежном спорте.
26. Методика обучения специальным упражнениям в конькобежном спорте.
27. Подбор и составление комплексов упражнений для разминок различного характера.
28. Подбор и составление комплексов упражнений для круговой тренировки.
29. Общие особенности техники бега на коньках.

30. Фазовая структура скользящего шага.
31. Понятия ритма и темпа бега.
32. Силы действующие на спортсмена во время бега на коньках по прямой.
33. Силы действующие на спортсмена во время бега на коньках по повороту.
34. Работа рук при беге на коньках на прямой и по повороту.
35. Выявление и устранение ошибок при беге по прямой и повороту.
36. Меры предупреждения травматизма и соблюдение техники безопасности при обучении бегу на коньках.

Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2,75 зачетных единиц, 99 академических часов.

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	
1	Раздел 1. Техника скоростного бега на коньках	3		12	6		
2	1.1. Совершенствование техники бега по прямой			4	2		
3	1.2. Совершенствование техники бега по повороту			4	2		
4	1.3. Совершенствование техники бега со старта			4	2		
5	Раздел 2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках	3		6	4		
6	2.1 Организация и проведение занятий на коньках в средне-образовательной школе			4	2		
7	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего			4	1		

	спортивного сезона)						
8	2.3. Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения конькобежному спорту			4	1		
9	Раздел 3. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках	3-4		5	6		
10	3.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста			4	3		
11	3.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера			4	3		
12	Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	4		8	4		
13	Раздел 5. Методика воспитания физических качеств конькобежца	4		6	6		
14	5.1 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев)			6	6		
15	Раздел 6. Управление подготовкой конькобежцев в многолетнем и годичном циклах	4		6	4		
16	6.1 Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий			6	4		
24	Экзамен	4				9	Экзамен
				60	30	9	

Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

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

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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Техника скоростного бега на коньках	3		6	25		
2	1.3.Совершенствование техники бега по прямой			2	8		
3	1.4.Совершенствование техники бега по повороту			2	8		
4	1.3. Совершенствование техники бега со старта			2	9		
5	Раздел 2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках	3		4	26		
6	2.1 Организация и проведение занятий на коньках в средне-образовательной школе			1	8		
7	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			2	99		
8	2.3. Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения конькобежному спорту			1	9		
9	Раздел 3. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках	3-4		4	25		
10	3.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста			2	14		
11	3.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера			2	11		
12	Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	4		2	25		
13	Раздел 5. Методика воспитания физических качеств конькобежца	4		2	25		
14	5.1 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев)			2	25		

15	Раздел 6. Управление подготовкой конькобежцев в многолетнем и годичном циклах	4		2	25		
16	6.1 Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий			2	25		
24	Экзамен	4				9	Экзамен
				20	151	9	

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).

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине

«Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» для студентов 2 курса

1. Какие действия конькобежца на входе в поворот, при беге по повороту могут квалифицироваться как нарушение правил соревнований.
2. Действия старшего судьи на финише до начала соревнований, в процессе забегов, правила определения окончательного результата забега.
3. Круг обязанностей судьи при участниках.
4. Обязанности и действия стартера при подготовке забега к старту, на старте. Определение фальстарта.
5. Организация и ведение работы главного секретаря соревнований.
6. Принципы и методы обучения бегу на коньках.
7. Факторы, влияющие на успех обучения бегу по прямой: физическая и функциональная, готовность к обучению, запас движений, характер предыдущего двигательного опыта.
8. Факторы, влияющие на успех обучения бегу по повороту: физическая и функциональная, готовность к обучению, запас движений, характер предыдущего двигательного опыта.
9. Факторы, влияющие на успех обучения бегу со старта: физическая и функциональная, готовность к обучению, запас движений, характер предыдущего двигательного опыта.
10. Обозначьте основные отличия в технике бега в скоростном беге на коньках и шорт-треке.
11. Назовите типичные ошибки при обучении бегу на коньках.

12. Причины возникновения ошибок и методика их исправления.
13. Что вкладывается в понятие стандарт техники, идеальная техника, типичная техника, идеальная техника.
14. Факторы, влияющие на становление индивидуальной техники.
15. Влияние анатомо-морфологических особенностей занимающихся на обучение упражнениям.
16. Приведите примеры общеподготовительных упражнений, используемые при воспитании физических качеств на этапах подготовки годичного цикла.
17. Использование специальных упражнений в обучении бегу на коньках.
18. Последовательность применения специальных упражнений при обучении бегу по прямой, повороту, со старта.
18. Требования, предъявляемые к выполнению специальных упражнения в скоростном беге на коньках и шорт-треке.
19. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду с использованием катания на коньках.
20. Обучение исходному положению, упражнения на льду, упражнения для освоения отталкивания.
21. Методика проведения занятий на коньках в различных метеорологических условиях. Начальные признаки обморожения и их профилактика.
22. Типичные ошибки в упражнениях и методика исправления: ходьбе, бег по льду, «елочка», разбег-прокат на двух коньках, «фонарик», катание по повороту, торможение, упражнения в равновесию
23. Предпосылки к планированию: программно-нормативные требования, научно-практические данные, основные направления развертывания планирования, конкретные данные о занимающихся.
24. Общие отправные установки и положения: типовые нормативы, типовые программы для различного возрастного контингента, Единая всероссийская спортивная классификация.
25. Конкретно-предпосылочные данные.
26. Временные масштабы планирования.
27. Планирование специфических результатов, содержания и форм построения тренировочного процесса.
28. Образовательные результаты планирования.
29. Планирование материалов занятий и физических нагрузок.
30. Общепедагогические аспекты планирования.

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

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

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	
1	Раздел 1. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом	5		2	48		
2	1.1. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом			2	48		
3	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках	5		4	48		
4	2.1. Совершенствование техники бега на коньках			2	24		
5	2.2. Определение ошибок и методика устранения ошибок			2	24		
6	Раздел 3. Техника бега в шорт-треке	5		6	48		
7	3.1. Техника бега по прямой и по повороту			2	28		
8	3.2. Техника и тактика обгона			4	20		
9	Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца	5		28	49		
10	4.1. Средства и методы воспитания физических качеств	5		4	7		
11	4.2. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	5		4	7		
12	4.3. Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	6		4	7		
13	4.4. Методика воспитания силы конькобежцев	6		4	7		

14	4.5. Методика воспитания быстроты конькобежцев	6		4	7		
15	4.6. Методика воспитания выносливости конькобежцев	6		4	7		
16	4.7. Методика воспитания гибкости, ловкости конькобежцев	6		4	7		
17	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку	6		12	50		
18	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	6		4	20		
19	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	6		4	10		
20	5.3. Организация и проведение массовых соревнований			4	20		
21	Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах	6		8	48		
22	6.1. Технология планирования учебно-тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки	6		2	12		
23	6.2. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	6		2	12		
24	6.3. Текущее	6		2	12		

	планирование тренировочной нагрузки						
25	6.4. Оперативное планирование тренировочной нагрузки			2	12		
24	Экзамен	6				9	Экзамен
				60	291	9	

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

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

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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом	5		2	25		
2	1.1. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	5		2	25		
3	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках	5		2	25		
4	2.1. Совершенствование техники бега на коньках	5		1	13		
5	2.2. Определение ошибок и методика устранения ошибок	5		1	12		
6	Раздел 3. Техника бега в шорт-треке	5		4	25		
7	3.1. Техника бега по	5		2	12		

	прямой и по повороту						
8	3.2. Техника и тактика обгона	5		2	13		
9	Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца	5		6	25		
10	4.1. Средства и методы воспитания физических качеств	5		1	4		
11	4.2. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	5		1	4		
12	4.3. Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	6		1	2		
13	4.4. Методика воспитания силы конькобежцев	6		1	4		
14	4.5. Методика воспитания быстроты конькобежцев	6		1	4		
15	4.6. Методика воспитания выносливости конькобежцев	6		1	4		
16	4.7. Методика воспитания гибкости, ловкости конькобежцев	6			1		
17	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку	6		4	25		
18	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	6		2	8		
19	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	6		2	8		

20	5.3. Организация и проведение массовых соревнований	6			9		
21	Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах	6		2	25		
22	6.1. Технология планирования учебно-тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки	6		2	6		
23	6.2. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	6			7		
24	6.3. Текущее планирование тренировочной нагрузки	6			6		
25	6.4. Оперативное планирование тренировочной нагрузки	6			6		
24	Экзамен	6				9	Экзамен
				20	151	9	

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).

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» для студентов 3 курса

1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе в конькобежном спорте.
2. Судейство соревнований в качестве судьи на повороте в конькобежном спорте.
3. Судейство соревнований в качестве судьи - счетчика кругов в конькобежном спорте.
4. Судейство соревнований в качестве старшего судьи – хронометриста в конькобежном спорте.
5. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише в конькобежном спорте.
6. Судейство соревнований в качестве судьи – стартера и его помощников в конькобежном спорте.
7. Судейство соревнований в качестве судьи – главного секретаря в конькобежном спорте.
8. Судейство соревнований в качестве судьи – стюарда в конькобежном спорте.
9. Дистанции соревнований в шорт-треке и порядок их проведения.
10. Олимпийские дистанции и их последовательность.
11. Календарь соревнований, его схема.
12. Организация и судейство массовых соревнований по конькобежному спорту.
13. Документы, необходимые для проведения соревнований по конькобежному спорту.
14. Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда.
15. Совершенствование техники бега по прямой, выявление ошибок и их устранение.
16. Совершенствование техники бега по повороту, выявление ошибок и их устранение.
17. Совершенствование техники бега со старта, выявление ошибок и их устранение.
18. Средства и методы воспитания быстроты в конькобежном спорте.
19. Средства и методы воспитания выносливости в конькобежном спорте.
20. Средства и методы воспитания силы в конькобежном спорте.
21. Средства и методы воспитания гибкости в конькобежном спорте.
22. Виды планирования. Перспективное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
23. Виды планирования. Текущее планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
24. Виды планирования. Оперативное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
25. Структура годичного цикла подготовки конькобежцев.
26. Составление календаря соревнований (городского, республиканского, российского, международного)
27. Разметка беговых дорожек (400 м, 111,11 м).

28. Определение победителей (подсчет очков) в скоростном беге на коньках и в шорт-треке.
29. Основные принципы построения отдельного тренировочного занятия.
30. Метод круговой тренировки (привести пример).
31. Тренажеры в спортивной подготовке конькобежцев.
32. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием быстроты.
33. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием выносливости.
34. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием силы.
35. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием гибкости.
36. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования техники бега по прямой.
37. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования техники бега по повороту.

Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)

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

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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом	7		2	25		
2	1.1. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом			2	25		
4	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках	7		2	25		
5	2.1. Контроль за становлением и совершенствованием техники бега на коньках			2	12		

6	2.2. Определение ошибок и методика устранения ошибок				13		
8	Раздел 3. Техника бега в шорт-треке	7		6	25		
9	3.1. Техника бега по прямой и по повороту			6	25		
11	Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца	7		4	25		
12	4.1. Средства и методы воспитания физических качеств	7		2	14		
11	4.2. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	7		2	11		
13	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку	8		2	26		
14	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	8			10		
15	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	8		2	10		
16	5.3. Организация и проведение массовых соревнований				6		
17	Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах	8		4	25		
18	6.1. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	8		2	13		
19	6.2. Текущее и оперативное планирование тренировочной нагрузки	8		2	12		
22	Экзамен	8				9	Экзамен
				20	151	9	

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).

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» для студентов 4 курса

1. Действия старшего судьи на финише до начала соревнований, в процессе забегов, правила определения окончательного результата забега.
2. Организация и судейство массовых соревнований по конькобежному спорту.
3. Виды планирования. Текущее планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
4. Обозначьте основные отличия в технике бега в скоростном беге на коньках и шорт-треке.
5. Организация и ведение работы главного секретаря соревнований.
6. Судейство соревнований в качестве судьи – стюарда в конькобежном спорте.
7. Виды контроля в конькобежном спорте. Педагогический контроль тренировочного процесса.
8. Компоненты тренировочной нагрузки и их варьирование.
9. Тренажеры в спортивной подготовке конькобежцев. Оборудование площадок для занятий по ОФП и СФП конькобежцев.
10. Круг обязанностей судьи при участниках.
11. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований. Состав судейской коллегии.
12. Виды планирования. Оперативное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
13. Основные принципы построения отдельного тренировочного занятия.
14. Судейство соревнований в качестве судьи – главного секретаря в конькобежном спорте.
15. Подготовка площадки для заливки катка, технология заливки катка. Требование к катку, расположенному на естественном водоеме.

16. Судейство соревнований в качестве судьи – стартера и его помощников в конькобежном спорте. Обязанности, права судьи. Определение фальстарта.
17. Документы, необходимые для проведения соревнований по конькобежному спорту.
18. Привести пример круговой тренировки (на воспитание специальной выносливости, силы.).
19. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках. Перспективы совершенствования программы и правил соревнований.
20. Краткая характеристика наиболее распространенных травм при беге на коньках (в скоростном беге и в шорт-треке) и их предупреждение.
21. Структура годичного цикла подготовки конькобежцев. Понятие одноциклового, двухциклового и трехциклового варианта планирования подготовки спортсменов.
22. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках.
23. Средства и методы ускорения процессов восстановления спортсменов: педагогические, гигиенические, физиотерапевтические, питание и фармакология.
24. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту. Виды соревнований.
25. Виды планирования. Перспективное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
26. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише в конькобежном спорте.
27. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований.
28. Какие действия конькобежца на входе в поворот, при беге по повороту могут квалифицироваться как нарушение правил соревнований и снятие его с соревнований.
29. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках и их влияние на спортивные результаты.
30. Судейство соревнований в качестве судьи на повороте в конькобежном спорте.
31. Пример тренировочного занятия на воспитание быстроты у конькобежцев (на льду и на суше).
32. Понятие $V_{кр}$ (критическая скорость). Определение $V_{кр}$ в условиях ледовой подготовки и летней подготовки.
33. Организация массовых соревнований зимой типа «Лед надежды нашей», «Ало мы ищем таланты» и «Мама, папа, я – спортивная семья».
34. Судейство соревнований в качестве старшего судьи – хронометриста в конькобежном спорте.
35. Пример тренировочного занятия на воспитание специальной

выносливости у конькобежцев (на льду и на суше).

36.Тест Купера. Определение. Контроль каких физических качеств осуществляется при помощи этого теста.

37.Пример планирования недельного цикла подготовки конькобежца.

По заданию преподавателя (задачи, этап подготовки).

38.Судейство соревнований по шорт-треку в качестве главного судьи. Обязанности, права.

39.Педагогические тесты применяемые для контроля функциональной подготовленности конькобежцев.

40Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в шорт-треке.

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

а) Основная литература:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М. : Сов. спорт, 2009. - 199 с.
2. Конькобежный спорт : пример, прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ., СДЮШОР : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / В.П. Кубаткин [и др.] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: сов. спорт, 2006. - 127 с.
3. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 102 с.
4. Панов Г.М. Тактика бега и тактическая подготовка конькобежцев мира : учеб.-метод, пособие для студентов и слушателей ипк и ппк РГУФКСиТ / Г.М. Панов, Е.В. Метелькова ; РОС. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 131 с.
5. Шорт-трек : пример, прогр. спорт, подгот. для дюсш, СДЮШОР : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / [авт.-сост. Г.М. Панов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2007. - 82 с.

б) Дополнительная литература:

1. Вашляев Б.Ф. О специальной подготовке конькобежцев = On Special Training of Speed Skaters / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2006. - N 2. - С. 28-31.
2. Воронов А.В. Биомеханический анализ техники бега на коньках / А.В. Воронов, Ю.С. Лемешева // Вестн. спортив. науки. - 2012. - N 3. - С. 34-43.
3. Воронов А.В. Влияние конькобежного спорта на мышцы-разгибатели коленного сустава / А.В. Воронов, Я.Р. Бравый, Ю.С. Лемешева // Медицина и спорт. - 2006. - N 5. - С. 24-26.
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг. : Зим. виды спорта / [сост. И.В. Попов] ; М-во спорта РФ. - М.: Спорт, 2016. - 133 с.
5. Корх А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Флинта: наука, 2004. -367 с.
6. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л.П. - Киев: Олимп, лит., 1999. - 319 с.
8. Михайлов В.В. Тренировка конькобежца-многоборца / Михайлов В.В., Панов Г.М. - М.: ФиС, 1975. - 230 с.
9. Осадченко Л.Ф. Конькобежный спорт и методика преподавания : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Осадченко Л.Ф.; РГАФК. - М., 2002. - 34 с.
10. Осадченко Л.Ф. Скоростной бег на коньках. Специальные упражнения конькобежца : метод. разработ. для студентов РГУФК : рек. Эксперт.-метод.советом РГУФК / Л.Ф. Осадченко ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 20 с.
11. Осадченко Л.Ф. Тренировка и методика обучения технике бега на роликовых коньках : метод. рекомендации : [рек. Эксперт.-метод. советом

РГУФКСиТ] / Л.Ф. Осадченко, В.А. Чурсин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2008. - 24 с.

12. Стенин Б.А. Конькобежный спорт : учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по специальности "Физ. воспитание" : доп. Гос. ком СССР по народ, образованию / Б.А. Стенин, В.Г. Половцев. - М.: Просвещение, 1990. - 176 с.

13. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте / Октай Мирза оглы Мирзоев. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 203 с.

14. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в различных климато-географических условиях (среднегорье, жаркий и холодный климат, смена часового пояса) : метод, разработ. для студентов тренерского фак., слушателей ВШТ и ФПК Акад. / Суслов Ф.П.; РГАФК. - М., 1996. - 37 с.

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

1. Союз конькобежцев России www.russkating.ru/
2. Международный союз конькобежцев www.isu.org/
3. Конькобежный центр московской области www.kolomna-speed-skating.com/
4. История олимпийских игр <http://olimp-history.ru/node/369>

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

– программное обеспечение дисциплины:

- 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.

Учебные видеофильмы:

- Тренировка сильнейших конькобежцев Норвегии. ИСУ,
- Техника и биомеханика скоростного бега на коньках «Клапскейт». ИСУ;
- Методика подготовки сильнейших конькобежцев мира. ИСУ;
- Техника бега на роликовых коньках;
- История конькобежного спорта
- Начальное обучение бегу на роликовых коньках.

Видеозаписи:

- Чемпионатов Европы, мира и зимних Олимпийских игр по скоростному бегу на коньках и шорт-треку;
 - проведения соревнований по марафону в Нидерландах;
 - Российский конькобежный спорт (основные этапы становления конькобежного спорта);
 - тренировка сильнейших шорт-трековиков мира в подготовительном периоде;
 - специальных упражнений конькобежцев, применяемые для обучения и совершенствования техники бега на коньках.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

Отечественные базы данных:

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

Зарубежные базы данных:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

- компьютерный класс;
- аудитория для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа;
- аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- спортивный комплекс: ледовая арена (для занятий шорт-треком и фигурным катанием);
- помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для конькобежного спорта.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Оргтехника (год выпуска):

- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц), клавиатура, мышь – 2004г.
- Компьютер «Cел 500/64/10/4» - 2004г.
- Копировальный аппарат «Canon PC-860» - 2004г.
- Принтер «HP Laser Jet – 1300» (2шт.), 2003 и 2004г.
- Компьютер - 2007г.
- Ноутбук «HP» - 2007г.
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15» - 2004г.
- Принтер «HP Laser Jet-1320» - 2002г.
- Монитор «Samsung» - 2007г.
- Диктофон – 2007г.
- Ноутбук – 1шт. – 2009г.
- Компьютер-стандарт – 10шт. – 2009г.
- Монитор-17" - 2шт. – 2009г.

Научная аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E», 2004г.
- Пульсометр «Polar-S 610» - 10шт., 2004г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка, очной ускоренная и заочной ускоренная форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины: 1 – 2 семестры.

Форма промежуточного контроля: экзамен – 2 семестр.

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

Виды работы студентов на занятиях

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу 1: «Обучение катанию на коньках» Составление план-конспектов занятий по обучению катанию на коньках	2-3 неделя	3
2	Выполнение практических заданий по разделу 1: «Обучение катанию на коньках». Практическое проведение занятий по план-конспектам	4-5 неделя	3
3	Расчетно-графическая работа по теме 3.1: «Разметка беговых дорожек на катках разного размера 111,12 м, 400 м»	5-6 неделя	3
4	Выполнение норм ГТО	9-13 октября	6
5	Контрольная работа по разделу 2: «Техника скоростного бега на коньках» Составление план-конспектов занятий по обучению технике бега по прямой, повороту или со старта.	10 неделя	3
6	Лабораторная работа по теме 3.3: «Точка коньков»	12-14 неделя	4
7	Выполнение практических заданий по разделу 2: «Техника скоростного бега на коньках» Практическое проведение занятий по план-конспектам	15-17 неделя	3
8	Контрольная работа по разделам 5: «Организация	Сентябрь,	6

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>соревнований и их судейство в шорт-треке»</i>	<i>апрель</i>	
9	Контрольная работа по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом»	<i>27 неделя</i>	<i>3</i>
10	Контрольная работа по разделам 4: «Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках»	<i>В течение уч.года</i>	<i>6</i>
11	Выполнение норм ГТО	<i>май-июнь</i>	<i>8</i>
12	Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина	<i>Май</i>	<i>6</i>
13	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 1 курса	<i>41 неделя</i>	<i>6</i>
14	Посещение занятий	<i>Весь период</i>	<i>10</i>
	Экзамен (только для очной формы обучения)		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
<i>1</i>	<i>Контрольная работа по модулю «Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках. Обучение технике падений на льду», пропущенному студентом</i>	<i>5</i>
<i>3</i>	<i>Выполнение практического задания по модулю «Разметка беговых дорожек», пропущенному студентом</i>	<i>8</i>
<i>4</i>	<i>Написание план-конспекта занятия по разделу 2 «Техника скоростного бега на коньках», пропущенному студентом</i>	<i>5</i>
<i>5</i>	<i>Презентация по теме «Анализ прошедших соревнований», пропущенному студентом</i>	<i>5</i>
<i>6</i>	<i>Презентация по модулю «Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев», пропущенному студентом</i>	<i>8</i>
<i>7</i>	<i>Тестирование в системе «МООДУС» (дополнительный раздел)</i>	<i>14</i>

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся 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 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 (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка, очной ускоренной и заочной ускоренной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 3 – 4 семестры.

Форма промежуточного контроля: *экзамен – 4 семестр.*

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

Виды работы студентов на занятиях

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме 1.1: «Совершенствование техники бега по прямой»; Составление план-конспектов занятий по совершенствованию техники бега по прямой.</i>	4 неделя	3
2	<i>Разноуровневые задачи и задания по разделу 1: «Техника скоростного бега на коньках» Проведение занятий по выполненным план-конспектам.</i>	5-6 неделя	3
3	<i>Контрольная работа по теме 1.2: «Совершенствование техники бега по повороту»; Составление план-конспектов занятий по совершенствованию техники бега по повороту.</i>	7 неделя	3
5	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 3.1 «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста».</i>	В течение учебного года	7
6	<i>Выполнение норм ГТО</i>	7-8 неделя	7
7	<i>Лабораторная работа по теме 5.1: «Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев» Экспертная оценка выполнения специально-подготовительных упражнений в зале.</i>	13 неделя	3
8	<i>Контрольная работа по теме 2.3 «Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения» Составление план-конспектов занятий по проведению оздоровительных занятий на коньках с различными</i>	10 неделя	3

	<i>возрастными группами населения.</i>		
9	Контрольная работа по теме 6.1: «Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий»	16-17 неделя	4
10	Разноуровневые задачи и задания по теме 3.2 «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера».	В течение учебного года	7
11	Выполнение норм ГТО	Май 2018	7
12	Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина	Май 2018	7
13	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 2 курса	34 неделя	10
14	Посещение занятий	Весь период	10
	Дифференцированный зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Защита презентации по модулю «Техника скоростного бега на коньках»	5
3	Выполнение норм ГТО	8
4	Написание план-конспектов занятий и их проведение по разделу «Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках» (для различных возрастных групп населения)	5
5	Защита презентации по разделу «Методика воспитания физических качеств конькобежца»	5
6	Отчет по выполнению практического задания по теме: «Составление личного плана тренировочной деятельности студента в подготовительном периоде»	8
7	Тестирование в системе «МООДУС» (дополнительный раздел)	14

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 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 (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка, очной ускоренной и заочной ускоренной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках
Сроки изучения дисциплины: 5 – 6 семестры.

Форма промежуточного контроля: экзамен – 6 семестр.

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

Виды работы студентов на занятиях

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Сдача микрозачета (на льду) по разделам 2 «Техника скоростного бега на коньках» и 3 «Техника бега в шорт-треке»</i>	4-5 неделя	3
2	<i>Выполнение норм ГТО</i>	6-7 неделя	8
3	<i>Контрольная работа по теме 3.1: «Техника бега по прямой и повороту в шорт-треке». Написать план - конспект.</i>	7-8 неделя	3
4	<i>Сдача микрозачета (на льду) по разделу 4 «Методика воспитания физических качеств»</i>	10-11 неделя	3
5	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.2 «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера».</i>	В течение учебного года	5
6	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.1 «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста».</i>	В течение учебного года	5
7	<i>Расчетно-графическая работа по разделу 6: «Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах»</i>	29 неделя	3
8	<i>Контрольная работа по темам 5.1 и 5.2: «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста». «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на</i>	31 неделя	4

	<i>финише, секретаря на финише и помощника стартера». Разгадать кроссворд.</i>		
9	<i>Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина</i>	<i>май</i>	<i>10</i>
10	<i>Выполнение норм ГТО</i>	<i>май</i>	<i>8</i>
11	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 3 курса</i>	<i>40 неделя</i>	<i>8</i>
12	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	<i>10</i>
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу 4 «Методика воспитания физических качеств конькобежца», пропущенному студентом</i>	<i>5</i>
3	<i>Контрольная работа по теме 3.1: «Техника бега по прямой и повороту в шорт-треке». Написать план - конспект.</i>	<i>10</i>
4	<i>Написание план-конспекта занятия по разделу 4 «Методика воспитания физических качеств конькобежца», пропущенному студентом</i>	<i>5</i>
5	<i>Расчетно-графическая работа по разделу 6: «Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах»</i>	<i>5</i>
6	<i>Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина</i>	<i>15</i>
7	<i>Тестирование в системе «МООДУС» (дополнительный раздел)</i>	<i>10</i>

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся 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 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 (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 7 –8 семестры.

Форма промежуточного контроля: экзамен – 8 семестр

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

Виды работы студентов на занятиях

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу 2: «Техника скоростного бега на коньках» Составление план-конспектов занятий для конькобежцев. Контрольная работа по разделу 2: «Техника бега в шорт-треке» Составление план-конспектов занятий для конькобежцев. Экспертная оценка выполнения специально-подготовительных упражнений в зале.</i>	5-6 неделя	5
2	<i>Выполнение норм ГТО</i>	9-13 октября 2017	7
3	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.1 «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста, судьи-счетчика кругов».</i>	В течение уч. года	7
4	<i>Контрольная работа по теме 4.1: «Средства и методы воспитания физических качеств» Кроссворд.</i>	8 неделя	4
5	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 4.2: «Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев»</i>	10 неделя	4
6	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.2 «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, зам. главного секретаря, секретаря, судьи в хитбоксе и стартера».</i>	В течение уч. года	7
7	<i>Контрольная работа по разделу б: «Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном</i>	28 неделя	4

	<i>циклах»</i>		
8	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 4 курса</i>	<i>31 неделя</i>	<i>8</i>
9	<i>Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина</i>	<i>май 2018</i>	<i>7</i>
10	<i>Выполнение норм ГТО</i>	<i>май 2018</i>	<i>7</i>
11	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение уч. года</i>	<i>10</i>
	Экзамен		<i>30</i>
	ИТОГО		<i>100 баллов</i>

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
<i>1</i>	<i>Защита презентации по модулю «Определение ошибок и методика их устранения»</i>	<i>5</i>
<i>3</i>	<i>Защита презентации по модулю «Техника бега по прямой и повороту в шорт-треке»</i>	<i>8</i>
<i>4</i>	<i>Защита презентации по разделу «Методика воспитания физических качеств конькобежца»</i>	<i>5</i>
<i>5</i>	<i>Защита презентации по модулю «Педагогический контроль тренировочного процесса»</i>	<i>8</i>
<i>6</i>	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 4 курса</i>	<i>14</i>

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся 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 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

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 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 ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на
коньках

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

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(конькобежный спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная ускоренная и заочная ускоренная на базе ВПО*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет [20] зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): [1-6] очная ускоренная форма, [1-8] заочная ускоренная форма на базе СПО.

Цель освоения дисциплины (модуля): заключается в органичном продолжении основных разделов дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» и направлена на овладение предусмотренных программой общепрофессиональными и профессиональными компетенциями, включая физическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

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

ОПК-2 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-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-5 способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

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

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-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.

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

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	
1	Раздел 1. Обучение катанию на коньках	1		10	28		
2	1.1 Исходное положение, катание по прямой и повороту	1		4	6		
3	1.2 Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках, техника падений на льду	1		2	6		
4	1.3 Обучение разновидностям торможения	1		2	8		
5	1.4 Подвижные игры на льду	1		2	8		
6	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках и шорт-трека	1		54	114		
7	2.1 Обучение техники бега по						

	прямой	1		4	8		
8	2.2 Обучение техники бега по повороту	1		4	8		
9	2.3 Обучение техники бега со старта	1		4	8		
10	2.4 Совершенствование техники бега на коньках по прямой, повороту и со старта	1		4	8		
11	2.5 Совершенствование техники бега по прямой	3		4	6		
12	2.6 Совершенствование техники бега по повороту	3		4	6		
13	2.7 Совершенствование техники бега со старта	3		4	6		
14	2.8 Совершенствование техники бега на коньках	5		2	4		
15	2.9 Определение ошибок и методика устранения ошибок	5		2	4		
16	2.10 Техника бега по прямой и по повороту	5		2	4		
17	2.11 Техника и тактика обгона	5		4	4		
18	2.12. Контроль за становлением и совершенствованием техники бега на коньках	7		4	8		
19	2.13. Определение ошибок и методика устранения ошибок	7		2	8		
20	2.14 Пути совершенствования технического мастерства квалифицированных конькобежцев	7		2	8		
21	2.15 Техника бега по прямой и по повороту	7		4	14		
22	2.16 Техника и тактика обгона	7		4	10		
23	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом:	1-2		18	47		
24	3.1 Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111, 200, 250, 333 и 400 м);	1		2	6		
25	3.2 Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда;	1		2	4		
26	3.3 Клепка и точка коньков	2		2	6		
27	3.4. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	5		2	6		
28	3.5 Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	2		2	5		
29	3.6 Подготовка катка с	7		4	10		

	искусственным и естественным льдом						
30	3.7. Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	7		4	10		
31	Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках и в шорт-треке	2		14	35		
32	4.1 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках	2		10	32		
33	4.2 Организация и проведение массовых соревнований	6		4	3		
34	Раздел 5. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	2		44	80		
35	5.1 Судейство соревнований в качестве судьи-счетчика кругов, судьи при участниках и в качестве стюардов в поле, помощника стартера	2		10	32		
36	5.2 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	6		4	3		
37	5.3. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	4		4	3		
38	5.4. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	4		4	3		
39	5.5 Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	4		8	6		
40	5.6 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	8		4	10		
41	5.7. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	6		4	3		
42	5.8 Судейство соревнований в качестве старшего судьи на	8		4	10		

	финише, секретаря на финише и помощника стартера						
43	5.9 Организация и проведение массовых соревнований	8		2	10		
44	Раздел 6. Методика воспитания физических качеств конькобежца	2		52	79		
45	6.1 Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые в тренировке конькобежцев	2		6	20		
46	6.2 Средства и методы воспитания физических качеств	5		4	2		
47	6.3 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	4		6	6		
48	6.4. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	5		4	2		
49	6.5 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	6		4	2		
50	6.6 Методика воспитания силы конькобежцев	6		4	4		
51	6.7. Методика воспитания быстроты конькобежцев	6		4	2		
52	6.8 Методика воспитания выносливости конькобежцев	6		4	4		
53	6.9 Методика воспитания гибкости, ловкости конькобежцев	6		4	2		
54	6.10 Средства и методы воспитания физических качеств	7		4	20		
55	6.11 Средства и методы воспитания физических качеств на этапе реализации максимальных возможностей	8		4	7		
56	6.12 Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	7		4	8		
57	Раздел 7. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках			12	15		
58	7.1 Организация и проведение занятий на коньках в средне-образовательной школе	3		4	4		
59	7.2 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	3		4	7		

60	7.3 Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения конькобежному	3		4	4		
61	Раздел 8. Управление подготовкой конькобежцев в многолетнем и годичном циклах			28	46		
62	8.1 Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий	4		6	6		
63	8.2 Технология планирования учебно-тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки	6		2	2		
64	8.3 Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	6		2	2		
65	8.4. Оперативное планирование тренировочной нагрузки	6		2	2		
66	8.5. Текущее планирование тренировочной нагрузки	6		2	2		
67	8.6. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	8		4	10		
68	8.7 Текущее и оперативное планирование тренировочной нагрузки	8		4	6		
69	8.8 Педагогический контроль тренировочного процесса и его эффектов	8		4	6		
70	8.9 Специфика и основные особенности планирования годичного цикла подготовки конькобежцев высокой квалификации	8		2	10		
Итого часов:				180	513	27	

Заочная ускоренная форма обучения на базе СПО

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Обучение катанию на коньках			4	76		
2	1.1 Исходное положение, катание по прямой и повороту	1		2	24		
3	1.2 Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках, техника падений на льду	1			6		
4	1.3 Обучение разновидностям торможения	1			14		
5	1.4 Подвижные игры на льду	1		2	24		
6	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках и шорт-трека			32	76		
7	2.1 Обучение техники бега по прямой	1		2	6		
8	2.2 Обучение техники бега по повороту	1		2	6		
9	2.3 Обучение техники бега со старта	1			4		
10	2.4 Совершенствование техники бега на коньках по прямой, повороту и со старта	1			10		
11	2.5 Совершенствование техники бега по прямой	3		2	10		
12	2.6 Совершенствование техники бега по повороту	3		2	10		
13	2.7 Совершенствование техники бега со старта	3		2	9		
14	2.8 Совершенствование техники бега на коньках	5		1	8		
15	2.9 Определение ошибок и методика устранения ошибок	5		1	4		
16	2.10 Техника бега по прямой и по повороту	5		2	4		
17	2.11 Техника и тактика обгона	5		2	4		
18	2.12 Контроль за становлением и совершенствованием техники бега на коньках	7		2	12		
19	2.13. Определение ошибок и	7			10		

	методика устранения ошибок						
20	2.14 Техника бега по прямой и по повороту	7		6	16		
21	2.16 Пути совершенствования технического мастерства квалифицированных конькобежцев	9		4	14		
22	2.18 Техника и тактика обгона	9		4	12		
23	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом:			10	76		
24	3.1 Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111, 200, 250, 333 и 400 м);	1		2	6		
25	3.2 Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда;	1			4		
26	3.3 Клепка и точка коньков	2			6		
27	3.4. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	5		2	10		
28	3.5 Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	2		2	4		
29	3.6 Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	7		2	14		
30	3.8. Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	9		2	10		
31	Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках и в шорт-треке			4	76		
32	4.1 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках	2		4	20		
33	4.2 Организация и проведение массовых соревнований	6			10		
34	Раздел 5. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке			16	76		
35	5.1 Судейство соревнований в качестве судьи-счетчика кругов, судьи при участниках и в качестве стюардов в поле, помощника стартера	2			20		
36	5.2 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов,	6		2	3		

	судьи при участниках, судьи хронометриста						
37	5.3. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	4		2	14		
38	5.4. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	4		2	14		
39	5.5 Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	4		2	28		
40	5.6 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	8			14		
41	5.7. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	6		2	3		
42	5.8 Организация и проведение массовых соревнований	6			4		
43	5.9 Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	8		2	14		
44	5.10 Организация и проведение массовых соревнований	8			9		
45	5.11 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	9		2	10		
46	5.12 Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	9		2	10		
47	5.13 Организация и проведение массовых соревнований	9			2		
48	Раздел 6. Методика воспитания физических качеств конькобежца			18	74		
49	6.1 Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые в тренировке конькобежцев	2		4	23		
50	6.2 Средства и методы воспитания физических качеств	5		1	2		
51	6.3 Общеразвивающие и специаль-	4		2	28		

	ные упражнения конькобежцев						
52	6.4. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	5		1	2		
53	6.5 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	6		1	1		
54	6.6 Методика воспитания силы конькобежцев	6		1	2		
55	6.7. Методика воспитания быстроты конькобежцев	6		1	2		
56	6.8 Методика воспитания выносливости конькобежцев	6		1	2		
57	6.9 Методика воспитания гибкости, ловкости конькобежцев	6					
58	6.10 Средства и методы воспитания физических качеств	7		2	14		
59	6.11 Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	7		2	10		
60	6.12 Средства и методы воспитания физических качеств на этапе реализации максимальных возможностей	9		2	13		
61	Раздел 7. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках			4	74		
62	7.1 Организация и проведение занятий на коньках в средне-образовательной школе	3		1	8		
63	7.2 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	3		2	10		
64	7.3 Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения конькобежному	3		1	10		
65	Раздел 8. Управление подготовкой конькобежцев в многолетнем и годичном циклах			12	76		
66	8.1 Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий	4		2	28		
67	8.2 Технология планирования учебно-тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки	6		2	2		

68	8.3 Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	6			4		
69	8.4. Оперативное планирование тренировочной нагрузки	6			2		
70	8.5. Текущее планирование тренировочной нагрузки	6			2		
71	8.6. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	8		2	10		
72	8.7 Текущее и оперативное планирование тренировочной нагрузки	8		2	10		
73	8.8 Педагогический контроль тренировочного процесса и его эффектов	9		2	2		
74	8.9 Специфика и основные особенности планирования годичного цикла подготовки конькобежцев высокой квалификации	9		2	6		
Итого часов:				80	604	36	

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на
коньках

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(конькобежный спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная 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
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № 18 от «05» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № 19 от «24» апреля 2017 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 201__ г.

Составитель:

Осадченко Людмила Федоровна, доцент кафедры теории и методики
лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках
РГУФКСМиТ;

Чурсин Виктор Андреевич, доцент кафедры теории и методики лыжного и
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках РГУФКСМиТ;

Леонтьева Екатерина Изосимовна, старший преподаватель кафедры теории и
методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках
РГУФКСМиТ;

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт) является:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника
- сформировать компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных спортсменов конькобежцев.
- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием катания на коньках для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека;
- владеть организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованию информационных технологий в профессиональной деятельности;
- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» реализуется в течение всех четырех лет обучения студентов, ее главная направленность - формирование у студентов комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, спорта массовых разрядов, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру. Ее изучение в качестве сквозной дисциплины тесно связано и опирается, прежде всего на дисциплины профессионального цикла «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» и «Конькобежный спорт», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие и совершенствование практических способностей (умений, навыков) в реализации общекультурных и профессиональных компетенций в реальной профессиональной практической деятельности.

Освоение курса предполагает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена также подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в основном в естественных, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных природных условиях.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, сформированные, прежде всего, при освоении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)».

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
ОПК-2	Знать: - основы теории и методики физической культуры; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;	1	-	1
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;	1	-	1
	Владеть: - 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	-	1
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - требования стандартов спортивной подготовки в конькобежном спорте.	3	-	3
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;	3	-	3

	культуры и спорта;			
	Уметь: - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в конькобежном спорте с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки	3	-	3
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по конькобежному спорту.	3	-	3
ОПК-5	Знать: - средства и методы оценки физических способностей, техники выполнения физических упражнений;	1	-	1
	Знать: - средства и методы оценки функционального состояния занимающихся;	3	-	5
	Знать: - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии;	7	-	7
	Уметь: - осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	1	-	1
	Уметь: - осуществлять выбор средств и методов оценки техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	3	-	5
	Владеть: - навыками оценки технического уровня на основе различных критериев;	1	-	1
	Владеть: - навыками оценки уровней функциональной и физической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев	3	-	5
	Владеть: - навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев	7	-	7
ОПК-8	Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований;	2	-	2
	Знать: - особенности организации и проведения соревнований различного уровня;	4	-	4
	Знать: - обязанности организаторов и судей соревнования;	6	-	6
	Уметь: применять правила соревнований по конькобежному спорту;	2	-	2
	Уметь: - осуществлять объективное судейство соревнований;	4	-	4
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня;	6	-	6
	Владеть: - навыками проведения жеребьевки, работы в секретариате;	2	-	4
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	4	-	6

	Владеть: - навыками осуществления объективного судейства соревнований в шорт-треке;	6	-	8
	Владеть: - навыками осуществления объективного судейства соревнований в скоростном беге на коньках.	8	-	9
ПК-10	Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать физические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в конькобежном спорте.	5	-	8
	Владеть: - навыками реализации системы отбора и спортивной ориентации в конькобежном спорте с использованием современных методик по определению физических особенностей обучающихся.	7	-	9
ПК-11	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по конькобежному спорту;	1	-	1
	Уметь: - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;	1	-	1
	Уметь: - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;	2	-	4
	Уметь: - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	4	-	6
	Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;	2	-	2
	Владеть: - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;	4	-	8
	Владеть: - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	6	-	9
ПК-14	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;	5	-	5
	Владеть: - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	7	-	7
ПК-15	Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;	5	-	5
	Владеть: - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности.	7	-	7

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6,5 зачетных единиц, 234 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 лекционные этого типа	Занятия семинарск этого типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Обучение катанию на коньках	1		10	28		
2	1.1 Исходное положение, катание по прямой и повороту	1		4	6		
3	1.2 Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках, техника падений на льду	1		2	6		
4	1.3 Обучение разновидностям торможения	1		2	8		
5	1.4 Подвижные игры на льду	1		2	8		
6	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках и шорт-трека	1		16	32		
7	2.1 Обучение техники бега по прямой	1		4	8		
8	2.2 Обучение техники бега по повороту	1		4	8		
9	2.3 Обучение техники бега со старта	1		4	8		
10	2.4 Совершенствование техники бега на коньках по прямой, повороту и со старта	1		4	8		
11	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом:	1-2		8	21		
12	3.1 Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111, 200, 250, 333 и 400 м);	1		2	6		
13	3.2 Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда;	1		2	4		
14	3.3 Клепка и точка коньков	2		2	6		
15	3.4 Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	2		2	5		

16	Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках и в шорт-треке	2		10	32		
17	4.1 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках	2		10	32		
18	Раздел 5. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	2		10	32		
19	5.1 Судейство соревнований в качестве судьи-счетчика кругов, судьи при участниках и в качестве стюардов в поле, помощника стартера	2		10	32		
20	Раздел 6. Методика воспитания физических качеств конькобежца	2		6	20		
21	6.1 Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые в тренировке конькобежцев	2		6	20		
22	Экзамен					9	Экзамен
Итого часов:				60	165	9	

Первый год обучения (1-й и 2-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4,5 **зачетных единиц**, 162 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	
1	Раздел 1. Обучение катанию на коньках	1		4	24		
2	1.1 Исходное положение, катание по прямой и повороту	1		2	6		
3	1.2 Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках, техника падений на льду	1			4		
4	1.3 Обучение разновидностям						

	торможения	1		4		
5	1.4 Подвижные игры на льду	1	2	10		
6	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках и шорт-трека	1	4	26		
7	2.1 Обучение техники бега по прямой	1	2	6		
8	2.2 Обучение техники бега по повороту	1	2	6		
9	2.3 Обучение техники бега со старта	1		4		
10	2.4 Совершенствование техники бега на коньках по прямой, повороту и со старта	1		10		
11	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом:	1-2	4	20		
12	3.1 Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111, 200, 250, 333 и 400 м);	1	2	6		
13	3.2 Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда;	1		4		
14	3.3 Клепка и точка коньков	2		6		
15	3.4 Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	2	2	4		
16	Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках и в шорт-треке	2	4	20		
17	4.1 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках	2	4	20		
18	Раздел 5. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	2		20		
19	5.1 Судейство соревнований в качестве судьи-счетчика кругов, судьи при участниках и в качестве стюардов в поле, помощника стартера	2		20		
20	Раздел 6. Методика воспитания физических качеств конькобежца	2	4	23		
21	6.1 Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые в тренировке конькобежцев	2	4	23		
Экзамен					9	Экзамен
Итого часов:			20	133		

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).

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине

«Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)»

для студентов 1 курса

1. Обучение простому катанию на коньках. Спортивный инвентарь и экипировка занимающихся, основные правила проведения занятий.
2. Обучение техники бега по прямой в конькобежном спорте (посадка, скольжение в равновесии).
3. Обучение техники бега по повороту в конькобежном спорте (посадка, скольжение в равновесии).
4. Обучение технике бега со старта в конькобежном спорте (стартовая поза и стартовый разбег).
5. Страховка и самостраховка обучающихся, техника падений на льду.
6. Посадка конькобежца, ее задачи и разновидности.
7. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега по прямой.
8. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега по повороту.
9. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега со старта.
10. Коньки и ботинки для простого катания на коньках и скоростного бега на коньках. Основные требования к ним. Требования к экипировки занимающихся.
11. Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111,12 м, 400 м, 250 м).
12. Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда.
13. Клепка и точка коньков для скоростного бега на коньках и шорт-трека.
14. Оборудование площадок для ОФП конькобежцев.
15. Подвижные игры на льду для обучения катанию на коньках.
16. Подвижные игры на льду для обучения и совершенствования технике бега по прямой.

- 17.Подвижные игры на льду для обучения и совершенствования техники бега по повороту.
- 18.Судейство соревнований в качестве судьи на переходе в скоростном беге на коньках.
- 19.Судейство соревнований в качестве судьи на поворотах в конькобежном спорте.
- 20.Судейство соревнований в качестве судьи – счетчика кругов в конькобежном спорте.
- 21.Судейство соревнований в качестве судьи при участниках в конькобежном спорте.
- 22.Судейство соревнований в качестве помощника стартера в конькобежном спорте.
- 23.Судейство соревнований в качестве стюарда в конькобежном спорте.
- 24.Судейство соревнований в качестве судьи в секретариате в конькобежном спорте.
- 25.Методика обучения общеразвивающим упражнениям в конькобежном спорте.
- 26.Методика обучения специальным упражнениям в конькобежном спорте.
- 27.Подбор и составление комплексов упражнений для разминок различного характера.
- 28.Подбор и составление комплексов упражнений для круговой тренировки.
- 29.Общие особенности техники бега на коньках.
- 30.Фазовая структура скользящего шага.
- 31.Понятия ритма и темпа бега.
32. Силы действующие на спортсмена во время бега на коньках по прямой.
- 33.Силы действующие на спортсмена во время бега на коньках по повороту.
- 34.Работа рук при беге на коньках на прямой и по повороту.
- 35.Выявление и устранение ошибок при беге по прямой и повороту.
- 36.Меры предупреждения травматизма и соблюдение техники безопасности при обучении бегу на коньках.

Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3,5 зачетных единиц, 126 академических часов.

очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Техника скоростного бега на коньках	3		12	18		
2	1.1.Совершенствование техники бега по прямой			4	6		
3	1.2.Совершенствование техники бега по повороту			4	6		
4	1.3. Совершенствование техники бега со старта			4	6		
5	Раздел 2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках	3		12	15		
6	2.1 Организация и проведение занятий на коньках в средне-образовательной школе			4	4		
7	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			4	7		
8	2.3. Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения конькобежному спорту			4	4		
9	Раздел 3. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках	3-4		8	6		
10	3.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста			4	3		
11	3.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера			4	3		
12	Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	4		8	6		
13	Раздел 5. Методика воспитания физических качеств конькобежца	4		6	6		
14	5.1 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев)			6	6		

15	Раздел 6. Управление подготовкой конькобежцев в многолетнем и годовом циклах	4		6	6		
16	6.1 Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий			6	6		
24	Экзамен	4				9	Экзамен
				60	57	9	

Второй год обучения (3-й и 4-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5,5 зачетных единиц, 198 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	
1	Раздел 1. Техника скоростного бега на коньках	3		6	29		
2	1.3.Совершенствование техники бега по прямой			2	10		
3	1.4.Совершенствование техники бега по повороту			2	10		
4	1.3. Совершенствование техники бега со старта			2	9		
5	Раздел 2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках	3		4	28		
6	2.1 Организация и проведение занятий на коньках в средне-образовательной школе			1	8		
7	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего			2	10		

	спортивного сезона)						
8	2.3. Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения конькобежному спорту			1	10		
9	Раздел 3. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках	3-4		4	28		
10	3.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста			2	14		
11	3.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера			2	14		
12	Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	4		2	28		
13	Раздел 5. Методика воспитания физических качеств конькобежца	4		2	28		
14	5.1 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев)			2	28		
15	Раздел 6. Управление подготовкой конькобежцев в многолетнем и годичном циклах	4		2	28		
16	6.1 Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий			2	28		
24	Экзамен	4				9	Экзамен
				20	169	9	

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).

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине

«Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)»

для студентов 2 курса

1. Какие действия конькобежца на входе в поворот, при беге по повороту могут квалифицироваться как нарушение правил соревнований.
2. Действия старшего судьи на финише до начала соревнований, в процессе забегов, правила определения окончательного результата забега.
3. Круг обязанностей судьи при участниках.
4. Обязанности и действия стартера при подготовке забега к старту, на старте. Определение фальстарта.
5. Организация и ведение работы главного секретаря соревнований.
6. Принципы и методы обучения бегу на коньках.
7. Факторы, влияющие на успех обучения бегу по прямой: физическая и функциональная, готовность к обучению, запас движений, характер предыдущего двигательного опыта.
8. Факторы, влияющие на успех обучения бегу по повороту: физическая и функциональная, готовность к обучению, запас движений, характер предыдущего двигательного опыта.
9. Факторы, влияющие на успех обучения бегу со старта: физическая и функциональная, готовность к обучению, запас движений, характер предыдущего двигательного опыта.
10. Обозначьте основные отличия в технике бега в скоростном беге на коньках и шорт-треке.
11. Назовите типичные ошибки при обучении бегу на коньках.
12. Причины возникновения ошибок и методика их исправления.
13. Что вкладывается в понятие стандарт техники, идеальная техника, типичная техника, идеальная техника.
14. Факторы, влияющие на становление индивидуальной техники.
15. Влияние анатомо-морфологических особенностей занимающихся на обучение упражнениям.
16. Приведите примеры общеподготовительных упражнений, используемые при воспитании физических качеств на этапах подготовки годичного цикла.
17. Использование специальных упражнений в обучении бегу на коньках.
18. Последовательность применения специальных упражнений при обучении бегу по прямой, повороту, со старта.
18. Требования, предъявляемые к выполнению специальных упражнений в скоростном беге на коньках и шорт-треке.
19. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду с использованием катания на коньках.
20. Обучение исходному положению, упражнения на льду, упражнения для освоения отталкивания.
21. Методика проведения занятий на коньках в различных метеорологических условиях. Начальные признаки обморожения и их профилактика.
22. Типичные ошибки в упражнениях и методика исправления: ходьбе, бег по льду, «елочка», разбег-прокат на двух коньках, «фонарик», катание по повороту, торможение, упражнения в равновесию

23. Предпосылки к планированию: программно-нормативные требования, научно-практические данные, основные направления развертывания планирования, конкретные данные о занимающихся.
24. Общие отправные установки и положения: типовые нормативы, типовые программы для различного возрастного контингента, Единая всероссийская спортивная классификация.
25. Конкретно-предпосылочные данные.
26. Временные масштабы планирования.
27. Планирование специфических результатов, содержания и форм построения тренировочного процесса.
28. Образовательные результаты планирования.
29. Планирование материалов занятий и физических нагрузок.
30. Общепедагогические аспекты планирования.

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **2,25 зачетных единиц, 81 академических часов.**

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Материально-техническое обеспечение занятий	5		2	2		

	конькобежным спортом						
2	1.1. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом			2	2		
3	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках	5		4	2		
4	2.1. Совершенствование техники бега на коньках			2	2		
5	2.2. Определение ошибок и методика устранения ошибок			2			
6	Раздел 3. Техника бега в шорт-треке	5		6	2		
7	3.1. Техника бега по прямой и по повороту			2			
8	3.2. Техника и тактика обгона			4	2		
9	Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца	5		28	2		
10	4.1. Средства и методы воспитания физических качеств	5		4			
11	4.2. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	5		4	2		
12	4.3. Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	6		4			
13	4.4. Методика воспитания силы конькобежцев	6		4			
14	4.5. Методика воспитания быстроты конькобежцев	6		4			
15	4.6. Методика воспитания выносливости конькобежцев	6		4			
16	4.7. Методика воспитания гибкости, ловкости конькобежцев	6		4			
17	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку	6		12	2		
18	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на	6		4	2		

	переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста						
19	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	6		4			
20	5.3. Организация и проведение массовых соревнований			4			
21	Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах	6		8	2		
22	6.1. Технология планирования учебно-тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки	6		2	2		
23	6.2. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	6		2			
24	6.3. Текущее планирование тренировочной нагрузки	6		2			
25	6.4. Оперативное планирование тренировочной нагрузки			2			
24	Экзамен	6				9	Экзамен
				60	12	9	

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2,5 зачетных единиц,
90 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	
1	Раздел 1. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом	5		2	10		
2	1.1. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	5		2	10		
3	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках	5		2	12		
4	2.1. Совершенствование техники бега на коньках	5		1	8		
5	2.2. Определение ошибок и методика устранения ошибок	5		1	4		
6	Раздел 3. Техника бега в шорт-треке	5		4	8		
7	3.1. Техника бега по прямой и по повороту	5		2	4		
8	3.2. Техника и тактика обгона	5		2	4		
9	Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца	5		6	11		
10	4.1. Средства и методы воспитания физических качеств	5		1	2		
11	4.2. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	5		1	2		

12	4.3. Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	6		1	1		
13	4.4. Методика воспитания силы конькобежцев	6		1	2		
14	4.5. Методика воспитания быстроты конькобежцев	6		1	2		
15	4.6. Методика воспитания выносливости конькобежцев	6		1	2		
16	4.7. Методика воспитания гибкости, ловкости конькобежцев	6					
17	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку	6		4	10		
18	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	6		2	3		
19	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	6		2	3		
20	5.3. Организация и проведение массовых соревнований	6			4		
21	Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах	6		2	10		
22	6.1. Технология планирования учебно-тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки	6		2	2		
23	6.2. Перспективное планирование	6			4		

	тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников						
24	6.3. Текущее планирование тренировочной нагрузки	6			2		
25	6.4. Оперативное планирование тренировочной нагрузки	6			2		
24	Экзамен	6				9	Экзамен
				20	61	9	

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).

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» для студентов 3 курса

1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе в конькобежном спорте.
2. Судейство соревнований в качестве судьи на повороте в конькобежном спорте.
3. Судейство соревнований в качестве судьи - счетчика кругов в конькобежном спорте.
4. Судейство соревнований в качестве старшего судьи – хронометриста в конькобежном спорте.
5. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише в конькобежном спорте.
6. Судейство соревнований в качестве судьи – стартера и его помощников в конькобежном спорте.
7. Судейство соревнований в качестве судьи – главного секретаря в конькобежном спорте.

8. Судейство соревнований в качестве судьи – стюарда в конькобежном спорте.
9. Дистанции соревнований в шорт-треке и порядок их проведения.
10. Олимпийские дистанции и их последовательность.
11. Календарь соревнований, его схема.
12. Организация и судейство массовых соревнований по конькобежному спорту.
13. Документы, необходимые для проведения соревнований по конькобежному спорту.
14. Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда.
15. Совершенствование техники бега по прямой, выявление ошибок и их устранение.
16. Совершенствование техники бега по повороту, выявление ошибок и их устранение.
17. Совершенствование техники бега со старта, выявление ошибок и их устранение.
18. Средства и методы воспитания быстроты в конькобежном спорте.
19. Средства и методы воспитания выносливости в конькобежном спорте.
20. Средства и методы воспитания силы в конькобежном спорте.
21. Средства и методы воспитания гибкости в конькобежном спорте.
22. Виды планирования. Перспективное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
23. Виды планирования. Текущее планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
24. Виды планирования. Оперативное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
25. Структура годичного цикла подготовки конькобежцев.
26. Составление календаря соревнований (городского, республиканского, российского, международного)
27. Разметка беговых дорожек (400 м, 111,11 м).
28. Определение победителей (подсчет очков) в скоростном беге на коньках и в шорт-треке.
29. Основные принципы построения отдельного тренировочного занятия.
30. Метод круговой тренировки (привести пример).
31. Тренажеры в спортивной подготовке конькобежцев.
32. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием быстроты.
33. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием выносливости.
34. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием силы.
35. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием гибкости.
36. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования техники бега по прямой.
37. Составить комплекс специальных упражнений для совершенствования техники бега по повороту.

Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 7,75 зачетных единиц, 279 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом	7		8	34		
2	1.1. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	7		4	12		
3	1.2. Оборудование площадок для ОФП и	7		4	12		

	СФП конькобежцев						
4	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках	7		8	34		
5	2.1. Контроль за становлением и совершенствованием техники бега на коньках	7		4	10		
6	2.2. Определение ошибок и методика устранения ошибок	7		2	10		
7	2.3. Пути совершенствования технического мастерства квалифицированных конькобежцев	7		2	14		
8	Раздел 3. Техника бега в шорт-треке	7		8	34		
9	3.1. Техника бега по прямой и по повороту	7		4	16		
10	3.2. Техника и тактика обгона	7		4	18		
11	Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца	7		12	36		
12	4.1. Средства и методы воспитания физических качеств	7		4	12		
11	4.2. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	7		4	10		
12	4.3. Средства и методы воспитания физических качеств на этапе реализации максимальных возможностей	8		4	14		
13	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку	8		10	36		
14	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов,	8		4	12		

	судьи при участниках, судьи хронометриста						
15	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	8		4	12		
16	5.3. Организация и проведение массовых соревнований	8		2	12		
17	Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах	8		14	36		
18	6.1. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	8		4	10		
19	6.2. Текущее и оперативное планирование тренировочной нагрузки	8		4	8		
20	6.3. Педагогический контроль тренировочного процесса и его эффектов	8		4	8		
21	6.4. Специфика и основные особенности планирования годичного цикла подготовки конькобежцев высокой квалификации	8		2	10		
22	Экзамен	8				9	Экзамен
				60	210	9	

Четвертый год обучения (7-й и 8-й семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4,5 зачетных единиц, 162 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	
1	Раздел 1. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом	7		2	14		
2	1.1. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом			2	14		
4	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках	7		2	22		
5	2.1. Контроль за становлением и совершенствованием техники бега на коньках			2	12		
6	2.2. Определение ошибок и методика устранения ошибок				10		
8	Раздел 3. Техника бега в шорт-треке	7		6	16		
9	3.1. Техника бега по прямой и по повороту			6	16		
11	Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца	7		4	24		
12	4.1. Средства и методы воспитания физических качеств	7		2	14		
11	4.2. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	7		2	10		
13	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку	8		2	37		
14	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика	8			14		

	кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста						
15	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	8		2	14		
16	5.3. Организация и проведение массовых соревнований				9		
17	Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах	8		4	20		
18	6.1. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	8		2	10		
19	6.2. Текущее и оперативное планирование тренировочной нагрузки	8		2	10		
22	Экзамен	8				9	Экзамен
				20	133	9	

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).

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» для студентов 4 курса

1. Действия старшего судьи на финише до начала соревнований, в процессе забегов, правила определения окончательного результата забега.
2. Организация и судейство массовых соревнований по конькобежному спорту.

3. Виды планирования. Текущее планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.

4. Обозначьте основные отличия в технике бега в скоростном беге на коньках и шорт-треке.

5. Организация и ведение работы главного секретаря соревнований.

6. Судейство соревнований в качестве судьи – стюарда в конькобежном спорте.

7. Виды контроля в конькобежном спорте. Педагогический контроль тренировочного процесса.

8. Компоненты тренировочной нагрузки и их варьирование.

9. Тренажеры в спортивной подготовке конькобежцев. Оборудование площадок для занятий по ОФП и СФП конькобежцев.

10. Круг обязанностей судьи при участниках.

11. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований. Состав судейской коллегии.

12. Виды планирования. Оперативное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.

13. Основные принципы построения отдельного тренировочного занятия.

14. Судейство соревнований в качестве судьи – главного секретаря в конькобежном спорте.

15. Подготовка площадки для заливки катка, технология заливки катка. Требование к катку, расположенному на естественном водоеме.

16. Судейство соревнований в качестве судьи – стартера и его помощников в конькобежном спорте. Обязанности, права судьи. Определение фальстарта.

17. Документы, необходимые для проведения соревнований по конькобежному спорту.

18. Привести пример круговой тренировки (на воспитание специальной выносливости, силы.).

19. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках. Перспективы совершенствования программы и правил соревнований.

20. Краткая характеристика наиболее распространенных травм при беге на коньках (в скоростном беге и в шорт-треке) и их предупреждение.

21. Структура годичного цикла подготовки конькобежцев. Понятие одноциклового, двухциклового и трехциклового варианта планирования подготовки спортсменов.

22. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках.

23. Средства и методы ускорения процессов восстановления спортсменов: педагогические, гигиенические, физиотерапевтические, питание и фармакология.

24. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту.

Виды соревнований.

25. Виды планирования. Перспективное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
26. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише в конькобежном спорте.
27. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований.
28. Какие действия конькобежца на входе в поворот, при беге по повороту могут квалифицироваться как нарушение правил соревнований и снятие его с соревнований.
29. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках и их влияние на спортивные результаты.
30. Судейство соревнований в качестве судьи на повороте в конькобежном спорте.
31. Пример тренировочного занятия на воспитание быстроты у конькобежцев (на льду и на суше).
32. Понятие $V_{кр}$ (критическая скорость). Определение $V_{кр}$ в условиях ледовой подготовки и летней подготовки.
33. Организация массовых соревнований зимой типа «Лед надежды нашей», «Ало мы ищем таланты» и «Мама, папа, я – спортивная семья».
34. Судейство соревнований в качестве старшего судьи – хронометриста в конькобежном спорте.
35. Пример тренировочного занятия на воспитание специальной выносливости у конькобежцев (на льду и на суше).
36. Тест Купера. Определение. Контроль каких физических качеств осуществляется при помощи этого теста.
37. Пример планирования недельного цикла подготовки конькобежца. По заданию преподавателя (задачи, этап подготовки).
38. Судейство соревнований по шорт-треку в качестве главного судьи. Обязанности, права.
39. Педагогические тесты применяемые для контроля функциональной подготовленности конькобежцев.
40. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в шорт-треке.

Пятый год обучения (9-й семестр)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц, **108 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	
1	Раздел 1. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом	9		2	10		
3	1.2. Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	9		2	10		
4	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках	9		4	14		
7	2.3. Пути совершенствования технического мастерства квалифицированных конькобежцев	9		4	14		
8	Раздел 3. Техника бега в шорт-треке	9		4	12		
10	3.2. Техника и тактика обгона	9		4	12		
11	Раздел 4. Методика воспитания физических качеств конькобежца	9		2	13		
12	4.3. Средства и методы воспитания физических качеств на этапе реализации максимальных возможностей	9		2	13		
13	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку	9		4	22		
14	5.1. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	9		2	10		
15	5.2. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на	9		2	10		

	финише, секретаря на финише и помощника стартера						
16	5.3. Организация и проведение массовых соревнований	9			2		
17	Раздел 6. Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах	9		4	8		
20	6.3. Педагогический контроль тренировочного процесса и его эффектов	9		2	2		
21	6.4. Специфика и основные особенности планирования годичного цикла подготовки конькобежцев высокой квалификации	9		2	6		
22	Экзамен					9	Экзамен
Итого часов:				20	79	9	

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).

Перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (конькобежный спорт)» для студентов 5 курса

1. Действия старшего судьи на финише до начала соревнований, в процессе забегов, правила определения окончательного результата забега.

2. Организация и судейство массовых соревнований по конькобежному спорту.

3. Виды планирования. Текущее планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.

4. Обозначьте основные отличия в технике бега в скоростном беге на коньках и шорт-треке.

5. Организация и ведение работы главного секретаря соревнований.

6. Судейство соревнований в качестве судьи – стюарда в конькобежном спорте.

7. Виды контроля в конькобежном спорте. Педагогический контроль тренировочного процесса.

9. Компоненты тренировочной нагрузки и их варьирование.

10. Тренажеры в спортивной подготовке конькобежцев. Оборудование площадок для занятий по ОФП и СФП конькобежцев.

11. Круг обязанностей судьи при участниках.

12. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований. Состав судейской коллегии.

13. Виды планирования. Оперативное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.

13. Основные принципы построения отдельного тренировочного занятия.

14. Судейство соревнований в качестве судьи – главного секретаря в конькобежном спорте.

15. Подготовка площадки для заливки катка, технология заливки катка. Требование к катку, расположенному на естественном водоеме.

16. Судейство соревнований в качестве судьи – стартера и его помощников в конькобежном спорте. Обязанности, права судьи. Определение фальстарта.

17. Документы, необходимые для проведения соревнований по конькобежному спорту.

18. Привести пример круговой тренировки (на воспитание специальной выносливости, силы.).

19. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках. Перспективы совершенствования программы и правил соревнований.

20. Краткая характеристика наиболее распространенных травм при беге на коньках (в скоростном беге и в шорт-треке) и их предупреждение.

21. Структура годичного цикла подготовки конькобежцев. Понятие одноциклового, двухциклового и трехциклового варианта планирования подготовки спортсменов.

22. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках.

23. Средства и методы ускорения процессов восстановления спортсменов: педагогические, гигиенические, физиотерапевтические, питание и фармакология.

24. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту.

Виды соревнований.

25. Виды планирования. Перспективное планирование тренировочного процесса в конькобежном спорте.
26. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише в конькобежном спорте.
27. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований.
28. Какие действия конькобежца на входе в поворот, при беге по повороту могут квалифицироваться как нарушение правил соревнований и снятие его с соревнований.
29. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках и их влияние на спортивные результаты.
30. Судейство соревнований в качестве судьи на повороте в конькобежном спорте.
31. Пример тренировочного занятия на воспитание быстроты у конькобежцев (на льду и на суше).
32. Понятие $V_{кр}$ (критическая скорость). Определение $V_{кр}$ в условиях ледовой подготовки и летней подготовки.
33. Организация массовых соревнований зимой типа «Лед надежды нашей» и «Мама, папа, я – спортивная семья».
34. Судейство соревнований в качестве старшего судьи – хронометриста в конькобежном спорте.
35. Пример тренировочного занятия на воспитание специальной выносливости у конькобежцев (на льду и на суше).
36. Тест Купера. Определение. Контроль каких физических качеств осуществляется при помощи этого теста.
37. Пример планирования недельного цикла подготовки конькобежца.
По заданию преподавателя (задачи, этап подготовки).
38. Судейство соревнований по шорт-треку в качестве главного судьи. Обязанности, права.
39. Педагогические тесты применяемые для контроля функциональной подготовленности конькобежцев.
40. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в шорт-треке.

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

а) Основная литература:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М. : Сов. спорт, 2009. - 199 с.

2. Конькобежный спорт : пример, прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ., СДЮШОР : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / В.П. Кубаткин [и др.] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: сов. спорт, 2006. - 127 с.
3. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 102 с.
4. Панов Г.М. Тактика бега и тактическая подготовка конькобежцев мира : учеб.-метод. пособие для студентов и слушателей ипк и ппк РГУФКСиТ / Г.М. Панов, Е.В. Метелькова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 131 с.
5. Шорт-трек : пример, прогр. спорт, подгот. для дюсш, СДЮШОР : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / [авт.-сост. Г.М. Панов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2007. - 82 с.

б) Дополнительная литература:

1. Вашляев Б.Ф. О специальной подготовке конькобежцев = On Special Training of Speed Skaters / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2006. - N 2. - С. 28-31.
2. Воронов А.В. Биомеханический анализ техники бега на коньках / А.В. Воронов, Ю.С. Лемешева // Вестн. спортив. науки. - 2012. - N 3. - С. 34-43.
3. Воронов А.В. Влияние конькобежного спорта на мышцы-разгибатели коленного сустава / А.В. Воронов, Я.Р. Бравый, Ю.С. Лемешева // Медицина и спорт. - 2006. - N 5. - С. 24-26.
4. Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг. : Зим. виды спорта / [сост. И.В. Попов] ; М-во спорта РФ. - М.: Спорт, 2016. - 133 с.
5. Корх А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Флинта: наука, 2004. -367 с.

6. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л.П. - Киев: Олимп, лит., 1999. - 319 с.
8. Михайлов В.В. Тренировка конькобежца-многоборца / Михайлов В.В., Панов Г.М. - М.: ФиС, 1975. - 230 с.
9. Осадченко Л.Ф. Конькобежный спорт и методика преподавания : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Осадченко Л.Ф.; РГАФК. - М., 2002. - 34 с.
10. Осадченко Л.Ф. Скоростной бег на коньках. Специальные упражнения конькобежца : метод. разработ. для студентов РГУФК : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФК / Л.Ф. Осадченко ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 20 с.
11. Осадченко Л.Ф. Тренировка и методика обучения технике бега на роликовых коньках : метод. рекомендации : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / Л.Ф. Осадченко, В.А. Чурсин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2008. - 24 с.
12. Стенин Б.А. Конькобежный спорт : учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по специальности "Физ. воспитание" : доп. Гос. ком СССР по народ. образованию / Б.А. Стенин, В.Г. Половцев. - М.: Просвещение, 1990. - 176 с.
13. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте / Октай Мирза оглы Мирзоев. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 203 с.
14. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в различных климато-географических условиях (среднегорье, жаркий и холодный климат, смена часового пояса) : метод. разработ. для студентов тренерского фак., слушателей ВШТ и ФПК Акад. / Суслов Ф.П.; РГАФК. - М., 1996. - 37 с.

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

1. Союз конькобежцев России www.russkating.ru/
2. Международный союз конькобежцев www.isu.org/
3. Конькобежный центр московской области www.kolomna-speed-skating.com/
4. История олимпийских игр <http://olimp-history.ru/node/369>

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

- программное обеспечение дисциплины:
 - 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.

Учебные видеофильмы:

- Тренировка сильнейших конькобежцев Норвегии. ИСУ,
- Техника и биомеханика скоростного бега на коньках «Клапскейт». ИСУ;
- Методика подготовки сильнейших конькобежцев мира. ИСУ;
- Техника бега на роликовых коньках;
- История конькобежного спорта
- Начальное обучение бегу на роликовых коньках.

Видеозаписи:

- Чемпионатов Европы, мира и зимних Олимпийских игр по скоростному бегу на коньках и шорт-треку;
- проведения соревнований по марафону в Нидерландах;
- Российский конькобежный спорт (основные этапы становления конькобежного спорта);

- тренировка сильнейших шорт-трековиков мира в подготовительном периоде;
- специальных упражнений конькобежцев, применяемые для обучения и совершенствования техники бега на коньках.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

Отечественные базы данных:

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

Зарубежные базы данных:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

- компьютерный класс;
- аудитория для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа;
- аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- спортивный комплекс: ледовая арена (для занятий шорт-треком и фигурным катанием);
- помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для конькобежного спорта.

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

Оргтехника (год выпуска):

- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц), клавиатура, мышь – 2004г.

- Компьютер «Cel 500/64/10/4» - 2004г.
- Копировальный аппарат «Canon PC-860» - 2004г.
- Принтер «HP Laser Jet – 1300» (2шт.), 2003 и 2004г.
- Компьютер - 2007г.
- Ноутбук «HP» - 2007г.
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15» - 2004г.
- Принтер «HP Laser Jet-1320» - 2002г.
- Монитор «Samsung» - 2007г.
- Диктофон – 2007г.
- Ноутбук – 1шт. – 2009г.
- Компьютер-стандарт – 10шт. – 2009г.
- Монитор-17" - 2шт. – 2009г.

Научная аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E», 2004г.
- Пульсометр «Polar-S 610» - 10шт., 2004г.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка, очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Сроки изучения дисциплины: 1 – 2 семестры.

Форма промежуточного контроля: экзамен – 2 семестр.

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

Виды работы студентов на занятиях

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу 1: «Обучение катанию на коньках» Составление план-конспектов занятий по обучению катанию на коньках	2-3 неделя	3
2	Выполнение практических заданий по разделу 1: «Обучение катанию на коньках». Практическое проведение занятий по план-конспектам	4-5 неделя	3
3	Расчетно-графическая работа по теме 3.1: «Разметка беговых дорожек на катках разного размера 111,12 м, 400 м»	5-6 неделя	3
4	Выполнение норм ГТО	9-13 октября	6
5	Контрольная работа по разделу 2: «Техника скоростного бега на коньках» Составление план-конспектов занятий по обучению технике бега по прямой, повороту или со старта.	10 неделя	3
6	Лабораторная работа по теме 3.3: «Точка коньков»	12-14 неделя	4
7	Выполнение практических заданий по разделу 2: «Техника скоростного бега на коньках» Практическое проведение занятий по план-конспектам	15-17 неделя	3
8	Контрольная работа по разделам 5: «Организация соревнований и их судейство в шорт-треке»	Сентябрь, апрель	6
9	Контрольная работа по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом»	27 неделя	3
10	Контрольная работа по разделам 4: «Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках»	В течение уч.года	6
11	Выполнение норм ГТО	май-июнь	8
12	Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина	Май	6
13	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 1 курса	41 неделя	6
14	Посещение занятий	Весь период	10
	Экзамен (только для очной формы обучения)		30
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по модулю «Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках. Обучение технике падений на льду», пропущенному студентом</i>	5
3	<i>Выполнение практического задания по модулю «Разметка беговых дорожек», пропущенному студентом</i>	8
4	<i>Написание план-конспекта занятия по разделу 2 «Техника скоростного бега на коньках», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Презентация по теме «Анализ прошедших соревнований», пропущенному студентом</i>	5
6	<i>Презентация по модулю «Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев», пропущенному студентом</i>	8
7	<i>Тестирование в системе «МООДУС» (дополнительный раздел)</i>	14

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 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	F	E	D	C	B	A

ECTS						
------	--	--	--	--	--	--

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) Спортивно-педагогическое совершенствование (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка, очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 3 – 4 семестры.

Форма промежуточного контроля: *экзамен – 4 семестр.*

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

Виды работы студентов на занятиях

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме 1.1: «Совершенствование техники бега по прямой»;</i> <i>Составление план-конспектов занятий по совершенствованию техники бега по прямой.</i>	4 неделя	3
2	<i>Разноуровневые задачи и задания по разделу 1: «Техника скоростного бега на коньках»</i> <i>Проведение занятий по выполненным план-конспектам.</i>	5-6 неделя	3
3	<i>Контрольная работа по теме 1.2: «Совершенствование техники бега по повороту»;</i> <i>Составление план-конспектов занятий по совершенствованию техники бега по повороту.</i>	7 неделя	3
5	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 3.1 «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста».</i>	<i>В течение учебного года</i>	7
6	<i>Выполнение норм ГТО</i>	7-8 неделя	7

7	<i>Лабораторная работа по теме 5.1: «Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев» Экспертная оценка выполнения специально-подготовительных упражнений в зале.</i>	13 неделя	3
8	<i>Контрольная работа по теме 2.3 «Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения» Составление план-конспектов занятий по проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения.</i>	10 неделя	3
9	<i>Контрольная работа по теме 6.1: «Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий»</i>	16-17 неделя	4
10	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 3.2 «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера».</i>	В течение учебного года	7
11	<i>Выполнение норм ГТО</i>	Май 2018	7
12	<i>Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина</i>	Май 2018	7
13	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 2 курса</i>	34 неделя	10
14	<i>Посещение занятий</i>	Весь период	10
	<i>Дифференцированный зачет</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Защита презентации по модулю «Техника скоростного бега на коньках»</i>	5
3	<i>Выполнение норм ГТО</i>	8
4	<i>Написание план-конспектов занятий и их проведение по разделу «Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках» (для различных возрастных групп населения)</i>	5
5	<i>Защита презентации по разделу «Методика воспитания физических качеств конькобежца»</i>	5
6	<i>Отчет по выполнению практического задания по теме: «Составление личного плана тренировочной деятельности студента в подготовительном периоде»</i>	8
7	<i>Тестирование в системе «МООДУС» (дополнительный раздел)</i>	14

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 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 (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка, очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках
Сроки изучения дисциплины: 5 – 6 семестры.
Форма промежуточного контроля: *экзамен – 6 семестр.*

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

Виды работы студентов на занятиях

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Сдача микрозачета (на льду) по разделам 2 «Техника скоростного бега на коньках» и 3 «Техника бега в шорт-треке»	4-5 неделя	3
2	Выполнение норм ГТО	6-7 неделя	8
3	Контрольная работа по теме 3.1: «Техника бега по прямой и повороту в шорт-треке». Написать план - конспект.	7-8 неделя	3
4	Сдача микрозачета (на льду) по разделу 4 «Методика воспитания физических качеств»	10-11 неделя	3
5	Разноуровневые задачи и задания по теме 5.2 «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера».	В течение учебного года	5
6	Разноуровневые задачи и задания по теме 5.1 «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста».	В течение учебного года	5
7	Расчетно-графическая работа по разделу 6: «Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах»	29 неделя	3
8	Контрольная работа по темам 5.1 и 5.2: «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста». «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера». Разгадать кроссворд.	31 неделя	4
9	Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина	май	10
10	Выполнение норм ГТО	май	8
11	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 3 курса	40 неделя	8
12	Посещение занятий	Весь период	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу 4 «Методика воспитания физических качеств конькобежца», пропущенному студентом	5
3	Контрольная работа по теме 3.1: «Техника бега по прямой и повороту в шорт-треке». Написать план - конспект.	10
4	Написание план-конспекта занятия по разделу 4 «Методика	5

	<i>воспитания физических качеств конькобежца», пропущенному студентом</i>	
5	<i>Расчетно-графическая работа по разделу 6: «Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах»</i>	5
6	<i>Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина</i>	15
7	<i>Тестирование в системе «МООДУС» (дополнительный раздел)</i>	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (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 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 (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка, очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 7 –8 семестры.

Форма промежуточного контроля: экзамен – 8 семестр

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

Виды работы студентов на занятиях

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу 2: «Техника скоростного бега на коньках» Составление план-конспектов занятий для конькобежцев. Контрольная работа по разделу 2: «Техника бега в шорт-треке» Составление план-конспектов занятий для конькобежцев. Экспертная оценка выполнения специально-подготовительных упражнений в зале.</i>	5-6 неделя	5
2	<i>Выполнение норм ГТО</i>	9-13 октября 2017	7
3	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.1 «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста, судьи-счетчика кругов».</i>	В течение уч. года	7
4	<i>Контрольная работа по теме 4.1: «Средства и методы воспитания физических качеств» Кроссворд.</i>	8 неделя	4
5	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 4.2: «Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев»</i>	10 неделя	4
6	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.2 «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, зам. главного секретаря, секретаря, судьи в хитбоксе и стартера».</i>	В течение уч. года	7
7	<i>Контрольная работа по разделу б: «Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах»</i>	28 неделя	4
8	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 4 курса</i>	31 неделя	8
9	<i>Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина</i>	май 2018	7

10	Выполнение норм ГТО	май 2018	7
11	Посещение занятий	В течение уч. года	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Защита презентации по модулю «Определение ошибок и методика их устранения»	5
3	Защита презентации по модулю «Техника бега по прямой и повороту в шорт-треке»	8
4	Защита презентации по разделу «Методика воспитания физических качеств конькобежца»	5
5	Защита презентации по модулю «Педагогический контроль тренировочного процесса»	8
6	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 4 курса	14

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 оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-	94-
-----------------	-----	-------	-------	-------	-----	-----

					93	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 (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 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: 9 семестр.

Форма промежуточного контроля: экзамен – 9 семестр.

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

Виды работы студентов на занятиях

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу 2: «Техника скоростного бега на коньках» Составление планов-конспектов занятий для конькобежцев. Контрольная работа по разделу 2: «Техника бега в шорт-треке» Составление планов-конспектов занятий для конькобежцев. Экспертная оценка выполнения специально-подготовительных упражнений в зале.</i>		5
2	<i>Выполнение норм ГТО</i>		7
3	<i>Разноуровневые задачи и задания по теме 5.1 «Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи хронометриста, судьи-</i>		7

	<i>счетчика кругов».</i>		
4	Контрольная работа по теме 4.1: «Средства и методы воспитания физических качеств» Кроссворд.		4
5	Разноуровневые задачи и задания по теме 4.2: «Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев»		4
6	Разноуровневые задачи и задания по теме 5.2 «Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, зам. главного секретаря, секретаря, судьи в хитбоксе и стартера».		7
7	Контрольная работа по разделу 6: «Управление подготовкой конькобежца в многолетнем и годичном циклах»		4
8	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 5 курса</i>		8
9	<i>Участие в ежегодном кроссе им. Б. Галушкина</i>		7
10	<i>Выполнение норм ГТО</i>		7
11	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение уч. года</i>	10
12	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Защита презентации по модулю «Определение ошибок и методика их устранения»</i>	5
3	<i>Защита презентации по модулю «Техника бега по прямой и повороту в шорт-треке»</i>	8
4	<i>Защита презентации по разделу «Методика воспитания физических качеств конькобежца»</i>	5
5	<i>Защита презентации по модулю «Педагогический контроль тренировочного процесса»</i>	8
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по итогам 5 курса</i>	14

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 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 ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на
коньках**

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

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(конькобежный спорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет [20] зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): [1-8] очная форма, [1-9] заочная форма.

Цель освоения дисциплины (модуля): заключается в органичном продолжении основных разделов дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (конькобежный спорт)» и направлена на овладение предусмотренных программой общепрофессиональными и профессиональными компетенциями, включая физическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности.

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

ОПК-2 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-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-5 способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

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

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-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.

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Обучение катанию на коньках	1		10	28		
2	1.1 Исходное положение, катание по прямой и повороту	1		4	6		
3	1.2 Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках, техника падений на льду	1		2	6		
4	1.3 Обучение разновидностям торможения	1		2	8		
5	1.4 Подвижные игры на льду	1		2	8		
6	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках и шорт-трека	1		54	114		
7	2.1 Обучение техники бега по						

	прямой	1		4	8		
8	2.2 Обучение техники бега по повороту	1		4	8		
9	2.3 Обучение техники бега со старта	1		4	8		
10	2.4 Совершенствование техники бега на коньках по прямой, повороту и со старта	1		4	8		
11	2.5 Совершенствование техники бега по прямой	3		4	6		
12	2.6 Совершенствование техники бега по повороту	3		4	6		
13	2.7 Совершенствование техники бега со старта	3		4	6		
14	2.8 Совершенствование техники бега на коньках	5		2	4		
15	2.9 Определение ошибок и методика устранения ошибок	5		2	4		
16	2.10 Техника бега по прямой и по повороту	5		2	4		
17	2.11 Техника и тактика обгона	5		4	4		
18	2.12. Контроль за становлением и совершенствованием техники бега на коньках	7		4	8		
19	2.13. Определение ошибок и методика устранения ошибок	7		2	8		
20	2.14 Пути совершенствования технического мастерства квалифицированных конькобежцев	7		2	8		
21	2.15 Техника бега по прямой и по повороту	7		4	14		
22	2.16 Техника и тактика обгона	7		4	10		
23	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом:	1-2		18	47		
24	3.1 Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111, 200, 250, 333 и 400 м);	1		2	6		
25	3.2 Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда;	1		2	4		
26	3.3 Клепка и точка коньков	2		2	6		
27	3.4. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	5		2	6		
28	3.5 Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	2		2	5		
29	3.6 Подготовка катка с	7		4	10		

	искусственным и естественным льдом						
30	3.7. Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	7		4	10		
31	Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках и в шорт-треке	2		14	35		
32	4.1 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках	2		10	32		
33	4.2 Организация и проведение массовых соревнований	6		4	3		
34	Раздел 5. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	2		44	80		
35	5.1 Судейство соревнований в качестве судьи-счетчика кругов, судьи при участниках и в качестве стюардов в поле, помощника стартера	2		10	32		
36	5.2 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	6		4	3		
37	5.3. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	4		4	3		
38	5.4. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	4		4	3		
39	5.5 Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	4		8	6		
40	5.6 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	8		4	10		
41	5.7. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	6		4	3		
42	5.8 Судейство соревнований в качестве старшего судьи на	8		4	10		

	финише, секретаря на финише и помощника стартера						
43	5.9 Организация и проведение массовых соревнований	8		2	10		
44	Раздел 6. Методика воспитания физических качеств конькобежца	2		52	79		
45	6.1 Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые в тренировке конькобежцев	2		6	20		
46	6.2 Средства и методы воспитания физических качеств	5		4	2		
47	6.3 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	4		6	6		
48	6.4. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	5		4	2		
49	6.5 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	6		4	2		
50	6.6 Методика воспитания силы конькобежцев	6		4	4		
51	6.7. Методика воспитания быстроты конькобежцев	6		4	2		
52	6.8 Методика воспитания выносливости конькобежцев	6		4	4		
53	6.9 Методика воспитания гибкости, ловкости конькобежцев	6		4	2		
54	6.10 Средства и методы воспитания физических качеств	7		4	20		
55	6.11 Средства и методы воспитания физических качеств на этапе реализации максимальных возможностей	8		4	7		
56	6.12 Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	7		4	8		
57	Раздел 7. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках			12	15		
58	7.1 Организация и проведение занятий на коньках в средне-образовательной школе	3		4	4		
59	7.2 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	3		4	7		

60	7.3 Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения конькобежному	3		4	4		
61	Раздел 8. Управление подготовкой конькобежцев в многолетнем и годичном циклах			28	46		
62	8.1 Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий	4		6	6		
63	8.2 Технология планирования учебно-тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки	6		2	2		
64	8.3 Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	6		2	2		
65	8.4. Оперативное планирование тренировочной нагрузки	6		2	2		
66	8.5. Текущее планирование тренировочной нагрузки	6		2	2		
67	8.6. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	8		4	10		
68	8.7 Текущее и оперативное планирование тренировочной нагрузки	8		4	6		
69	8.8 Педагогический контроль тренировочного процесса и его эффектов	8		4	6		
70	8.9 Специфика и основные особенности планирования годичного цикла подготовки конькобежцев высокой квалификации	8		2	10		
Итого часов:				240	444	36	

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 семинарско-практические	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Обучение катанию на коньках			4	24		
2	1.1 Исходное положение, катание по прямой и повороту	1		2	6		
3	1.2 Страховка и самостраховка обучающихся катанию на коньках, техника падений на льду	1			4		
4	1.3 Обучение разновидностям торможения	1			4		
5	1.4 Подвижные игры на льду	1		2	10		
6	Раздел 2. Техника скоростного бега на коньках и шорт-трека			32	132		
7	2.1 Обучение техники бега по прямой	1		2	6		
8	2.2 Обучение техники бега по повороту	1		2	6		
9	2.3 Обучение техники бега со старта	1			4		
10	2.4 Совершенствование техники бега на коньках по прямой, повороту и со старта	1			10		
11	2.5 Совершенствование техники бега по прямой	3		2	10		
12	2.6 Совершенствование техники бега по повороту	3		2	10		
13	2.7 Совершенствование техники бега со старта	3		2	9		
14	2.8 Совершенствование техники бега на коньках	5		1	8		
15	2.9 Определение ошибок и методика устранения ошибок	5		1	4		
16	2.10 Техника бега по прямой и по повороту	5		2	4		
17	2.11 Техника и тактика обгона	5		2	4		
18	2.12 Контроль за становлением и совершенствованием техники бега на коньках	7		2	12		
19	2.13. Определение ошибок и	7			10		

	методика устранения ошибок						
20	2.14 Техника бега по прямой и по повороту	7		6	16		
21	2.16 Пути совершенствования технического мастерства квалифицированных конькобежцев	9		4	14		
22	2.18 Техника и тактика обгона	9		4	12		
23	Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий катанием на коньках и конькобежным спортом:			10	54		
24	3.1 Разметка беговых дорожек на катках разного размера (111, 200, 250, 333 и 400 м);	1		2	6		
25	3.2 Подготовка катка с естественным льдом и заливка льда;	1			4		
26	3.3 Клепка и точка коньков	2			6		
27	3.4. Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	5		2	10		
28	3.5 Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	2		2	4		
29	3.6 Подготовка катка с искусственным и естественным льдом	7		2	14		
30	3.8. Оборудование площадок для ОФП и СФП конькобежцев	9		2	10		
31	Раздел 4. Организация соревнований и их судейство в скоростном беге на коньках и в шорт-треке			4	30		
32	4.1 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках	2		4	20		
33	4.2 Организация и проведение массовых соревнований	6			10		
34	Раздел 5. Организация соревнований и их судейство в шорт-треке			16	145		
35	5.1 Судейство соревнований в качестве судьи-счетчика кругов, судьи при участниках и в качестве стюардов в поле, помощника стартера	2			20		
36	5.2 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов,	6		2	3		

	судьи при участниках, судьи хронометриста						
37	5.3. Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	4		2	14		
38	5.4. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	4		2	14		
39	5.5 Организация соревнований и их судейство в шорт-треке	4		2	28		
40	5.6 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	8			14		
41	5.7. Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	6		2	3		
42	5.8 Организация и проведение массовых соревнований	6			4		
43	5.9 Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	8		2	14		
44	5.10 Организация и проведение массовых соревнований	8			9		
45	5.11 Судейство соревнований в качестве судьи на переходе, судьи на поворотах, судьи-счетчика кругов, судьи при участниках, судьи хронометриста	9		2	10		
46	5.12 Судейство соревнований в качестве старшего судьи на финише, секретаря на финише и помощника стартера	9		2	10		
47	5.13 Организация и проведение массовых соревнований	9			2		
48	Раздел 6. Методика воспитания физических качеств конькобежца			18	80		
49	6.1 Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые в тренировке конькобежцев	2		4	23		
50	6.2 Средства и методы воспитания физических качеств	5		1	2		
51	6.3 Общеразвивающие и специаль-	4		2	28		

	ные упражнения конькобежцев						
52	6.4. Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	5		1	2		
53	6.5 Общеразвивающие и специальные упражнения конькобежцев	6		1	1		
54	6.6 Методика воспитания силы конькобежцев	6		1	2		
55	6.7. Методика воспитания быстроты конькобежцев	6		1	2		
56	6.8 Методика воспитания выносливости конькобежцев	6		1	2		
57	6.9 Методика воспитания гибкости, ловкости конькобежцев	6					
58	6.10 Средства и методы воспитания физических качеств	7		2	14		
59	6.11 Средства и методы педагогического контроля за воспитанием физических качеств конькобежцев	7		2	10		
60	6.12 Средства и методы воспитания физических качеств на этапе реализации максимальных возможностей	9		2	13		
61	Раздел 7. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием катания на коньках			4	28		
62	7.1 Организация и проведение занятий на коньках в средне-образовательной школе	3		1	8		
63	7.2 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	3		2	10		
64	7.3 Организация и проведение оздоровительных занятий на коньках с различными возрастными группами населения конькобежному	3		1	10		
65	Раздел 8. Управление подготовкой конькобежцев в многолетнем и годичном циклах			12	66		
66	8.1 Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий	4		2	28		
67	8.2 Технология планирования учебно-тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки	6		2	2		

68	8.3 Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	6			4		
69	8.4. Оперативное планирование тренировочной нагрузки	6			2		
70	8.5. Текущее планирование тренировочной нагрузки	6			2		
71	8.6. Перспективное планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле спортсменов-разрядников	8		2	10		
72	8.7 Текущее и оперативное планирование тренировочной нагрузки	8		2	10		
73	8.8 Педагогический контроль тренировочного процесса и его эффектов	9		2	2		
74	8.9 Специфика и основные особенности планирования годичного цикла подготовки конькобежцев высокой квалификации	9		2	6		
Итого часов:				100	575	45	

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая
атлетика)»**

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *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
Теории и методики лёгкой атлетики
Протокол №36 от «27» мая 2016г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики лёгкой атлетики им. Н. Г. Озолина
Протокол № 34 от «24» мая 2017г.

Составитель:

Степанова Анастасия Максимовна, преподаватель кафедры ТиМ лёгкой
атлетики им. Н. Г. Озолина

Рецензент:

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» является – совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура", владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка».

Имеет тесную содержательно-методическую взаимосвязь с дисциплинами профессионального цикла: «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» и «Легкая атлетика», анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, физика, спортивная метрология, спортивная медицина, история физической культуры, психология, педагогика, социология, теория физической культуры. Знания, получаемые при освоении дисциплины применяются при прохождении практики (по получению первичных профессиональных умений и навыков; по получению первичных профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная)

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, 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)	
	наименование		
1	2	3	
ОПК-2	Знать: - принципы построения учебного занятия (урока) по легкой атлетике; - специфику проведения подготовительной части занятия (урока) со школьниками различного возраста; - дидактику (основные принципы, лежащие в основе) обучения технике различных видов легкой атлетики учащихся всех возрастов;	2 2 4	
	Уметь: - демонстрировать современную технику видов легкой атлетики (и их частей) - применять на практике общепринятые методы подготовки в легкой атлетике; - применять на практике методы обучения видам легкой атлетики	2,4 6 4,6	
	Владеть: - практическими навыками в проведении занятий по легкой атлетике с различным возрастным контингентом, различающимся по уровню подготовленности; - практическими навыками в применении упражнений специально-физической и подготовительной направленности в ходе обучения видам легкой атлетики; - методикой обучения и технического совершенствования во всех видах легкой	10 8 8	

	атлетики; - общепринятыми средствами и методами физической подготовки;	8
ОПК-3	Знать: - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;	4, 6
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	8 10 10
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий по легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике.	8, 10
ОПК-5	Знать: - методы измерения физических способностей, - основы аппаратных измерений в легкой атлетике - основы биомеханического анализа техники видов легкой атлетики.	4, 6
	Уметь: - применять педагогические методы тестирования физических способностей - использовать инструментальные методы для оценки физических качеств и функционального состояния занимающихся; - оценивать технику легкоатлетических и физических упражнений с точки зрения биомеханических законов; - проводить срочную оценку состояния занимающихся.	6 10 10 4
	Владеть: - способами оценки текущего состояния занимающихся; - способами проведения анализа техники с применением биомеханических, математических и инструментальных методик; - методами обработки фактических данных, с целью анализа, обобщения и выдачи рекомендаций по корректировке тренировочной нагрузки;	6 10 10 10
ОПК-8	Знать: - правила соревнований в различных видах легкой атлетики; - документацию по планированию и проведению соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнований; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	4 2 6 4 6
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	10
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	10
ПК-10	Знать: - методики отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике;	6
	Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	8
	Владеть: - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	10
ПК-11	Знать:	

	<ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике, примерные программы подготовки по легкой атлетике; - содержание тренировочного процесса в легкой атлетике на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса в легкой атлетике. 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки). 	8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. 	10
ПК-14	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в легкой атлетике. 	8
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями легкой атлетики демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. 	8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. 	10
ПК-15	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; 	6
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. 	8
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; 	10

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 100 часов, самостоятельная работа студентов – 575 часов.

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1 курс	Всего: 162 часа (5 ЗЕТ)	1-2		20	133	9	2 семестр: экзамен
1	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (спортивная ходьба, толкание ядра, бег на короткие дистанции, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание копья).	1-2		4	25		
2	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (в спортивной ходьбе, в толкании ядра, в беге на короткие дистанции, в прыжке в высоту, в прыжке в длину, в метании копья).	1-2		4	24		
3	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (спортивная ходьба, толкание ядра, бег на короткие дистанции, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание копья).	1-2		2	14		
4	Тема 4. Техника безопасности и предупреждение травм при занятиях легкой атлетикой.	1		2	14		
5	Тема 5. Спортивные сооружения, спортивный инвентарь и оборудование, используемые для проведения тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике.	1		2	14		
6	Тема 6. Учет возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части занятия по легкой атлетике	2		2	14		
7	Тема 7. Варианты проведения подготовительной части урока по легкой атлетике	2		2	14		
8	Тема 8. Формирование знаний и умений в работе с документацией по организации и проведению соревнований в дисциплинах легкой атлетики.	2		2	14		
2 курс	Всего: 198 часов (6 ЗЕТ)	3-4		20	169	9	4 семестр: экзамен
1	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (эстафетный бег, бег с барьерами, тройной прыжок, метание диска, бег на средние и длинные дистанции).	3-4		4	33		
2	Тема 2. Специально-подготовительные	3-4		4	32		

	упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (в эстафетном беге, в беге с барьерами, в тройном прыжке, в метании диска, в беге на средние и длинные дистанции).						
3	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (эстафетный бег, бег с барьерами, тройной прыжок, метание диска, бег на средние и длинные дистанции).	3-4		2	21		
4	Тема 4. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми различного школьного возраста	3		4	21		
5	Тема 5. Методы срочной оценки состояния занимающихся. Методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.	3		2	21		
6	Тема 6. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми	4		2	21		
7	Тема 7. Формирование умений по судейству соревнований различного уровня в качестве судей	3-4		2	20		
3 курс	Всего: 90 часов (3 ЗЕТ)	5-6		20	61	9	6 семестр: экзамен
1	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	5-6		2	7		
2	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	5-6		2	7		
3	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	5-6		2	7		
4	Тема 4. Средства и методы физической подготовки в изученных видах легкой атлетики (бег на короткие дистанции, бег с барьерами, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, толкание ядра, метание диска, метание копья прыжок в длину, прыжок в высоту, тройной прыжок).	5-6		4	7		
5	Тема 5. Педагогические тесты, используемые при отборе в легкой атлетике.	6		2	5		
6	Тема 6. Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки.	6		2	7		
7	Тема 7. Формирование умений в проведении тренировочного занятия по легкой атлетике	5-6		2	7		
8	Тема 8. Формирование умений по объективному судейству соревнований по легкой атлетике	5-6		2	7		
9	Тема 9. Формирование умений по анализу техники легкоатлетических видов с использованием инструментальных методик	5-6		2	7		
4	Всего: 162 час.	7-8		20	133	9	8 семестр:

курс	(5 ЗЕТ)						экзамен
1	Тема 1. Средства и методы физической подготовки в изученных видах легкой атлетики (метание молота, прыжок с шестом, легкоатлетические многоборья).	7		4	15		
2	Тема 2. Особенности распределения нагрузок в годичном цикле подготовки и в процессе многолетней тренировки в видах легкой атлетики.	7-8		2	20		
3	Тема 3. Коррекция тренировочных нагрузок на основании данных, полученных при анализе техники легкоатлетических видов с использованием инструментальных методик.	7-8		2	14		
4	Тема 4. Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике	7		2	14		
5	Тема 5. Упражнения оздоровительной направленности в легкой атлетике.	8		2	14		
6	Тема 6. Особенности психологической подготовки в различных видах легкой атлетики.	8		2	14		
7	Тема 7. Информационные и компьютерные технологии при разработке документов планирования тренировочного процесса	8		2	14		
8	Тема 8. Закрепление навыков судейства соревнований по легкой атлетике различного уровня в качестве судей и организаторов	7-8		2	14		
9	Тема 9. Подсчет очков и особенности проведения соревнований по легкоатлетическим многоборьям.	8		2	14		
5 курс	Всего: 108 час. (5 ЗЕТ)	9		20	79	9	9 семестр: экзамен
1	Тема 1. Средства и методы физической подготовки в изученных видах легкой атлетики (метание молота, прыжок с шестом, легкоатлетические многоборья).	9		8	25		
2	Тема 2. Особенности распределения нагрузок в годичном цикле подготовки и в процессе многолетней тренировки в видах легкой атлетики.	9		8	30		
3	Тема 3. Методы определения утомления у легкоатлетов	9		2	12		
4	Тема 4. Комплекс восстановительных мероприятий при тренировке легкоатлета.	9		2	12		
Итого часов:					100	575	45

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

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

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

Вопросы для экзамена студентов 1 курса

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Циклические, ациклические и смешанные легкоатлетические упражнения.
3. Характерные особенности ходьбы и бега.
4. Части техники ходьбы и бега.
5. Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
6. Характеристика прыжков и метаний.
7. Составные части техники метаний.
8. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
9. Урок легкой атлетики и тренировочные задания в нем. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Структура и черты тренировочного задания.
10. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
11. Учёт возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части урока.
12. Методы организации занимающихся на уроке по легкой атлетике.
13. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
14. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями.
15. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
16. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
17. Спортивные сооружения, используемые для проведения тренировочных занятий по легкой атлетике.
18. Спортивные сооружения, используемые для проведения соревнований по легкой атлетике.
19. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
20. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
21. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
22. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
23. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.

24. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
25. Современная техника толкания ядра.
26. Документация по организации и проведении соревнований в беговых дисциплинах легкой атлетики.
27. Документация по организации и проведении соревнований по прыжковым дисциплинам.

Вопросы для экзамена студентов 2 курса

1. Современная техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
2. Современная техника эстафетного бега.
3. Специально-подводящие упражнения в эстафетном беге.
4. Современная техника барьерного бега.
5. Специально-подводящие упражнения в беге с барьерами.
6. Современная техника тройного прыжка.
7. Специально-подводящие упражнения в тройном прыжке.
8. Современная техника метания диска.
9. Специально-подводящие упражнения в метании диска.
10. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции и методы их исправления.
11. Методы и средства развития отдельных видов быстроты, дозировка.
12. Тесты, определяющие уровень развития быстроты.
13. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
14. Основные различия в судействе соревнований по прыжкам в высоту и по прыжкам в длину.
15. Состав бригады судей по толканию ядра и метанию копья.
16. Состав главной судейской коллегии.
17. Состав судейской коллегии.
18. Директор соревнования и его роль в организации и проведении соревнования.
19. Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.
20. Секретарь соревнования и его обязанности.
21. Технический менеджер (заместитель главного судьи по оборудованию) и его обязанности.
22. Рефери по видам и их обязанности.

23. Технические правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
24. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.
25. Судейство технических видов. Порядок участия в соревнованиях. Количество попыток.
26. Обязанности старшего судьи на виде
27. Движения прыгуна в полете и их значение.
28. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
29. Современная техника прыжка в высоту.
30. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в спортивной ходьбе.
31. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в беге с низкого старта.
32. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в метании копья с разбега.
33. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в длину с разбега.
34. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в высоту способом «перешагивание».
35. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в высоту способом «фосбери-флоп».
36. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
37. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся.
38. Тесты, определяющие уровень развития силы различных мышечных групп.
39. Методы и средства развития скоростно-силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
40. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств.
41. Специальные упражнения в легкой атлетике.
42. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.
43. Первоначальное овладение техникой, углубленное изучение, закрепление и совершенствование техники двигательного действия.

Вопросы для экзамена студентов 3 курса

1. Современная техника прыжка с шестом.
2. Эволюция спортивного инвентаря и сектора для прыжков с шестом.
3. Современная техника метания молота.

4. Специально-подготовительные и подводящие упражнения метателя молота.
5. Специально-подготовительные и подводящие упражнения прыгуна с шестом.
6. Содержание, методы и задачи этапного, текущего и оперативного контроля в спортивной тренировке.
7. Педагогический контроль спортивных школ.
8. Меры безопасности при проведении соревнований различного уровня.
9. Медицинское сопровождение соревнований различного уровня.
10. Методы и средства развития общей и специальной выносливости, дозировка.
11. Тесты, определяющие уровень развития общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости и координации.
12. Методы и средства развития гибкости, дозировка.
13. Тесты, определяющие уровень гибкости.
14. Методы и средства развития ловкости и координации, дозировка.
15. Тесты, определяющие уровень развития ловкости и координации.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня.
17. Содержание положения о различных соревнованиях по легкой атлетике.
18. Основные пункты сметы на проведение различных соревнований по легкой атлетике.
19. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в метаниях.
20. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в прыжковых видах легкой атлетике.
21. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетике.
22. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
23. Главная судейская коллегия соревнований по легкой атлетике.
24. Организация и проведение соревнований в легкоатлетических метаниях.
25. Организация и проведение соревнований в прыжковых видах легкой атлетике.
26. Организация и проведение соревнований в спортивной ходьбе и марафоне.
27. Организация и проведение соревнований в беговых видах легкой атлетике.
28. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
29. Содержание отчета о соревнованиях.
30. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 7-8 лет.

31. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 9-10 лет.
32. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 11-12 лет.
33. Методы срочной оценки состояния занимающихся.
34. Методы самоконтроля, используемые при занятиях легкой атлетики.

Вопросы для экзамена студентов 4 курса

1. Средства и методы физической подготовки в прыжках с шестом.
2. Средства и методы физической подготовки в метании молота.
3. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике.
4. Спортивный отбор и спортивная ориентация.
5. Критерии первичного отбора
6. Учет темпов прироста показателей тренированности.
7. Генетическая предрасположенность как фактор достижений спортивных успехов.
8. «Должные нормы» и «модельные показатели», их отличия друг от друга.
9. Педагогические показатели тренированности, преимущественно влияющие на достижения в видах с проявлением выносливости.
10. Ведущие антропометрические показатели юных и взрослых спортсменов, специализирующихся в отдельных видах легкой атлетики.
11. Психологический статус легкоатлета (в зависимости от вида легкой атлетики).
12. Медико-биологические критерии перспективности легкоатлетов в видах с преимущественным проявлением выносливости.
13. Медико-биологические критерии, определяющие высокие достижения в скоростных и скоростно-силовых видах легкой атлетики.
14. Педагогические показатели тренированности, преимущественно влияющие на достижения в скоростных и скоростно-силовых видах легкой атлетики.
15. Антропометрические показатели, влияющие на спортивную результативность в отдельных видах легкой атлетики.
16. Модельные показатели в различных видах легкой атлетики.
17. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике.
18. Планирование многолетней тренировки.
19. Составление плана спортивной тренировки.
20. Планирование годичного цикла тренировки. Различные варианты годичного

цикла.

21. Средства и методы физической подготовки в спринтерском беге.
22. Средства и методы физической подготовки в барьерном беге.
23. Средства и методы физической подготовки в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции, 3000 м с препятствиями и спортивной ходьбе.
24. Средства и методы физической подготовки в прыжках в высоту.
25. Средства и методы физической подготовки в прыжках в длину.
26. Средства и методы физической подготовки в тройном прыжке.
27. Средства и методы физической подготовки в метании копья.
28. Средства и методы физической подготовки в толкании ядра.
29. Средства и методы физической подготовки в легкоатлетических многоборьях.
30. Этапное и недельное планирование. Микроцикл как наиболее удобная и важная форма планирования тренировочного процесса.
31. Управление процессом подготовки легкоатлетов.
32. Проблемы утомления и восстановления работоспособности легкоатлетов.

Вопросы для экзамена студентов 5 курса

1. Планирование многолетней тренировки. Составление плана спортивной тренировки.
2. Планирование годичного цикла тренировки. Различные варианты годичного цикла.
3. Этапное и недельное планирование. Микроцикл как наиболее удобная и важная форма планирования тренировочного процесса.
4. Информационные и технологии, используемые при планировании и коррекции тренировочного процесса.
5. Проблемы утомления и восстановления работоспособности легкоатлетов.
6. Контроль в тренировке высококвалифицированных легкоатлетов.
7. Как осуществляется коррекция тренировочных нагрузок на основании данных полученных при анализе техники легкоатлетических видов?
8. Инструментальные методики, используемые для оценки техники легкоатлетических видов.
9. Методические приемы управления процессом психологической подготовки легкоатлетов высокой квалификации в годичном цикле.
10. Дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена. Их значимость.

11. Обязательный ежедневный минимум самоконтроля.
12. Составить график переносимости спортсменом соревновательных и тренировочных нагрузок
13. Прогнозирование спортивных результатов в различных видах легкой атлетики.
14. Составить комплекс оздоровительных упражнений для различных возрастных групп.
15. Составить динамику ЧСС для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.
16. Характеристика ЧСС для управления тренировочным процессом в беговых видах легкой атлетики.
17. Определение состояния спортсменов по скорости восстановления ЧСС после выполнения различных упражнений.
18. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления и их характеристика.
19. Средства восстановления и методика их использования в различных видах легкой атлетики.
20. Дать оценку пригодности на основе анализа морфологических особенностей спортсмена.
21. Показатели двигательных способностей для определения спортивной пригодности.
22. Биомеханические и педагогические аспекты оценки техники различных видов легкой атлетики.
23. Особенности структурирования тренировочного процесса у высококвалифицированных легкоатлетов.
24. Организация и судейство массовых соревнований
25. Организация и судейство соревнований среди людей с ограниченными возможностями.
26. Подготовка оборудования и сектора для прыжков с шестом
27. Подготовка оборудования и сектора для метания молота.
28. Особенности организации и проведения соревнований по легкоатлетическим многоборьям.
29. Правила составления положения о соревнованиях.
30. Подсчёт очков в легкоатлетических многоборьях.

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

А) Основная литература

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
2. Книга тренера по лёгкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 478 с.
3. Лёгкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука-побеждать / Н. Г. Озолин.- М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
5. Правила соревнований по лёгкой атлетике на 2012-2013 гг.- ИААФ.- 229 с.

Б) дополнительная литература:

1. Арселли, Э. Тренировка в марафонском беге: Научный подход / Арселли Э., Каова Р (перевод Дементьевой М.) .- М.: Терра-спорт, 2000.- 79 с.
2. Бондаренко, Е.Н. Прыжок с шестом у женщин / Бондаренко Е. Н. // Лёгкая атлетика.- 1997.- № 6.- С.
3. Бондаренко, С. К. Построение тренировочной нагрузки в годичном цикле у квалифицированных спортсменов в спортивной ходьбе: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Бондаренко С. К. – М., 1987. – 23 с.
4. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / Бондарчук А. П. – Киев, Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В.- М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вовк, С.И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., ГЦОЛИФК, 1997. - 21 с.
7. Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера / Гагуа Е. Д. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. – 72 с.
8. Годик, М. А. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками / М. А. Годик.- М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации атлетической федерации.- М.: Терра-спорт, Олимпия-пресс, 2002.- 80 с.

10. Димова, А.Л. Построение тренировки бегуний различных квалификаций на 2000 м с препятствиями: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Димова А.Л.; РГАФК. – М., 1995. - 22 с.
11. Зеличенко, В. Б. Будущее молодёжной лёгкой атлетики / Зеличенко В. Б., перевод Озолина Э.З. - М.: Олимпия-пресс, Терра-спорт, 2004.- 80 с.
12. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 206 с.
13. Логачёв Ю. А. Структура тренировочных нагрузок и физической подготовленности прыгуний в высоту на этапе углубленной тренировки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Логачев Ю. А. – М.: ВНИИФК, 1997. – 23 с.
14. Маслаков, В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / Маслаков В. М., Врублевский Е. П., Мирзоев О. М.- М.: Олимпия, 2009.- 166 с.
15. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Матвеев Л. П.- М.: 4-й филиала Воениздата, 1997.- 304 с.
16. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, Олимпийская литература, 1999.- с.
17. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб.: 2001. - 87с.
18. Павлова О. И. Система тренировки Виктора Пушкина / Павлова О. И., Камардина О. Н.- М.: Олимпия-пресс, Терра-спорт, 2005.- 96 с.
19. Полунин, А. И. Управление подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции / Полунин А. И. - М.: Советский спорт, 1992. - 150 с.
20. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Попов В. Б.- М.: Терра-спорт, 2006.-217 с.

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

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- Учебные аудитории № 210 и 211, с мультимедийным оборудованием
- Легкоатлетический манеж с необходимым спортивным инвентарем и оборудованием для проведения практических занятий
- Методический кабинет (303) с необходимой литературой

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в спортивной ходьбе	5
2	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в беге на короткие дистанции	5
3	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в прыжках в высоту	10
4	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в прыжках в длину	5
5	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в толкании ядра	5
6	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в метании копья	5
7	<i>Письменная работа:</i> Составление 5 комплексов общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметом, в движении, у гимнастической стенки, в паре	15
8	<i>Посещение занятий</i>	2 балла за каждое занятие = 20 баллов за учебный год
9	Экзамен	30
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	5
2	<i>Письменная работа:</i> Составление 5 комплексов общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметом, в движении, у гимнастической стенки, в паре	5

3	<i>Написание реферата: «Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике»</i>	5
---	--	---

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в беге с барьерами	8
2	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в эстафетном беге	8
3	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в метании диска	8
4	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в беге на средние и длинные дистанции	8
5	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в тройном прыжке	8
6	<i>Опрос по теме:</i> Особенности проведения соревнований по легкой атлетике для детей	10
7	<i>Посещение занятий</i>	2 балла за каждое занятие = 20 баллов за учебный год
8	Экзамен	30
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	5 баллов за каждый пропущенный вид
2	<i>Написание реферата:</i> Особенности проведения соревнований по легкой атлетике для детей	5
3	<i>Написание реферата:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики»	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в метании молота	5
2	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в прыжке с шестом	5
3	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса педагогических тестов, используемых при отборе в избранном виде легкой атлетики	5
4	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в беговых дисциплинах.	10
5	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в легкоатлетических метаниях.	10
6	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в прыжковых дисциплинах.	10
7	<i>Опрос по теме:</i> «Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки»	5
9	Посещение занятий	2 балла за каждое занятие = 20 баллов за учебный год
10	Экзамен	30
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
---	-------------------------------------	--------------------------------

		баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в видах легкой атлетики	5
2	Составление комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	5
3	<i>Написание реферата:</i> «Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки»	5
4	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса педагогических тестов, используемых при отборе в избранном виде легкой атлетики	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составить комплекс упражнений специальной физической подготовки метателя молота	10
2	<i>Письменная работа:</i> Составить комплекс упражнений специальной физической подготовки прыгуна с шестом	10
3	<i>Письменная работа:</i> Составить комплекс специальных упражнений для развития физических качеств многоборцев на различных этапах подготовки	10
6	<i>Опрос по теме:</i> Особенности психологической подготовки в видах легкой атлетики	10
7	<i>Опрос по теме:</i> Информационные и компьютерные технологии при разработке документов планирования тренировочного процесса	10
10	Посещение занятий	2 за каждое занятие = 20 баллов
	Экзамен	30
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в видах, по которым студент пропустил занятия	5
3	<i>Написание реферата:</i> Особенности психологической подготовки в видах легкой атлетики	5
4	<i>Написание реферата:</i> Информационные и компьютерные технологии при разработке документов планирования тренировочного процесса	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 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) ¹	Максимальное кол-во баллов
	<i>Опрос по теме:</i> Методы определения утомления у легкоатлетов	<i>26 неделя</i>	<i>20</i>
	<i>Опрос по теме:</i> Комплекс восстановительных мероприятий при тренировке легкоатлетов	<i>28 неделя</i>	<i>20</i>
	Посещение занятий	<i>В течение учебного года</i>	<i>3 за каждое занятие = 30 баллов</i>
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
<i>1</i>	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в видах, по которым студент пропустил занятия	<i>4</i>
<i>3</i>	<i>Написание реферата:</i> Особенности психологической подготовки в видах легкой атлетики	<i>4</i>
<i>4</i>	<i>Написание реферата:</i> Методы определения утомления и восстановительные мероприятия в подготовке легкоатлетов	<i>4</i>

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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 легкой атлетики им. Н. Г. Озолина

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

**«Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая
атлетика)»**

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *заочная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

2.Семестры освоения дисциплины (модуля): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10.

3.Цель освоения дисциплины (модуля): совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых 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. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	
1	2	3
ОПК-2	способность проводить тренировочные занятия по легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	2-10
ОПК-3	способность осуществлять спортивную подготовку в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	4-10
ОПК-5	способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений	4-10
ОПК-8	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по легкой атлетике	4-10
ПК-10	способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся	6-10
ПК-11	способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	6-10
ПК-14	способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями легкой атлетики техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	8-10
ПК-15	способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	6-10

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики	1-6		10	65		
2	Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики	1-6		10	63		
3	Подготовка оборудования и мест для проведения соревнований по легкой атлетике	1-6		10	70		
4	Особенности организации и проведения занятий по легкой атлетике	2-6		12	77		
5	Тренировка в легкой атлетике	5-10		46	210		
6	Организация и судейство соревнований различного уровня по легкой атлетике	5-10		12	90		
	Всего за 1 курс			20	133	9	Экзамен (2 семестр)
	Всего за 2 курс			20	169	9	Экзамен (4 семестр)
	Всего за 3 курс			20	61	9	Экзамен (6 семестр)
	Всего за 4 курс			20	133	9	Экзамен (8 семестр)
	Всего за 5 курс			20	79	9	Экзамен (9 семестр)
	Итого:			100	575	45	
	Всего часов:					720	

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 легкой атлетики им. Н. Г. Озолина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая
атлетика)»**

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *заочная ускоренная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики лёгкой атлетики
Протокол №36 от «27» мая 2016г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики лёгкой атлетики им. Н. Г. Озолина
Протокол № 34 от «24» мая 2017г.

Составитель:

Степанова Анастасия Максимовна, преподаватель кафедры ТиМ лёгкой
атлетики им. Н. Г. Озолина

Рецензент:

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» является – совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура", владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка».

Имеет тесную содержательно-методическую взаимосвязь с дисциплинами профессионального цикла: «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» и «Легкая атлетика», анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, физика, спортивная метрология, спортивная медицина, история физической культуры, психология, педагогика, социология, теория физической культуры. Знания, получаемые при освоении дисциплины применяются при прохождении практики (по получению первичных профессиональных умений и навыков; по получению первичных профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная)

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, 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)
	наименование	
1	2	3
ОПК-2	Знать: - принципы построения учебного занятия (урока) по легкой атлетике; - специфику проведения подготовительной части занятия (урока) со школьниками различного возраста; - дидактику (основные принципы, лежащие в основе) обучения технике различных видов легкой атлетики учащихся всех возрастов;	4
	Уметь: - демонстрировать современную технику видов легкой атлетики (и их частей) - применять на практике общепринятые методы подготовки в легкой атлетике; - применять на практике методы обучения видам легкой атлетики	6, 8
	Владеть: - практическими навыками в проведении занятий по легкой атлетике с различным возрастным контингентом, различающимся по уровню подготовленности; - практическими навыками в применении упражнений специально-физической и подготовительной направленности в ходе обучения видам легкой атлетики; - методикой обучения и технического совершенствования во всех видах легкой атлетики;	8

	- общепринятыми средствами и методами физической подготовки;	
ОПК-3	Знать: - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;	4
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	6, 8
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий по легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике.	8
ОПК-5	Знать: - методы измерения физических способностей, - основы аппаратных измерений в легкой атлетике - основы биомеханического анализа техники видов легкой атлетики.	4
	Уметь: - применять педагогические методы тестирования физических способностей - использовать инструментальные методы для оценки физических качеств и функционального состояния занимающихся; - оценивать технику легкоатлетических и физических упражнений с точки зрения биомеханических законов; - проводить срочную оценку состояния занимающихся.	4, 6
	Владеть: - способами оценки текущего состояния занимающихся; - способами проведения анализа техники с применением биомеханических, математических и инструментальных методик; - методами обработки фактических данных, с целью анализа, обобщения и выдачи рекомендаций по корректировке тренировочной нагрузки;	8
ОПК-8	Знать: - правила соревнований в различных видах легкой атлетике; - документацию по планированию и проведению соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнований; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	4, 6
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	6
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	8
ПК-10	Знать: - методики отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6
	Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	6
	Владеть: - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8

ПК-11	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике, примерные программы подготовки по легкой атлетике; - содержание тренировочного процесса в легкой атлетике на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса в легкой атлетике.	6
	Уметь: - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	6
	Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	8
ПК-14	Знать: - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в легкой атлетике.	6
	Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями легкой атлетики демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	8
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	8
ПК-15	Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;	6
	Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	6
	Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;	8

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Заочная ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 80 часов, самостоятельная работа студентов – 604 часа.

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1 курс	Всего: 180 часов (5 ЗЕТ)	2		20	151	9	2 семестр: экзамен
1	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (спортивная ходьба, толкание ядра, бег на короткие дистанции, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание копья).	1-2		4	51		
2	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (в спортивной ходьбе, в толкании ядра, в беге на короткие дистанции, в прыжке в высоту, в прыжке в длину, в метании копья).	1-2		4	40		
3	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (спортивная ходьба, толкание ядра, бег на короткие дистанции, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание копья).	2		4	20		
4	Тема 4. Техника безопасности и предупреждение травм при занятиях легкой атлетикой.	2		4	10		
5	Тема 5. Варианты проведения подготовительной части урока по легкой атлетике	2		4	30		
2 курс	Всего: 180 час. (5 ЗЕТ)	3-4		20	151	9	4 семестр: экзамен
1	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (эстафетный бег, бег с барьерами, тройной прыжок, метание диска, бег на средние и длинные дистанции).	3-4		6	40		
2	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (в эстафетном беге, в беге с барьерами, в тройном прыжке, в метании диска, в беге на средние и длинные дистанции).	3-4		6	40		
3	Тема 3. Учет возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части занятия по легкой атлетике	3		4	40		
4	Тема 4. Формирование знаний и умений в работе с документацией по организации и проведению соревнований в дисциплинах легкой атлетики.	4		4	31		

3 курс	Всего: 180 час. (5 ЗЕТ)	5-6		20	151	9	6 семестр: экзамен
1	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	5-6		4	26		
2	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	5-6		4	25		
3	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (эстафетный бег, бег с барьерами, тройной прыжок, метание диска, бег на средние и длинные дистанции).	5-6		2	16		
4	Тема 4. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми различного школьного возраста	5		4	21		
5	Тема 5. Методы срочной оценки состояния занимающихся и методы самоконтроля	5		2	21		
6	Тема 6. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми	6		2	21		
7	Тема 7. Формирование умений по судейству соревнований различного уровня в качестве судей	6		2	21		
4 курс	Всего: 180 часов (10 ЗЕТ)	7-8		20	151	9	8 семестр: экзамен
1	Тема 1. Средства и методы физической подготовки в изученных видах легкой атлетики (бег на короткие дистанции, бег с барьерами, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, толкание ядра, метание диска, метание копья прыжок в длину, прыжок в высоту, тройной прыжок, метание молота, прыжок с шестом, легкоатлетические многоборья).	7-8		2	15		
2	Тема 2. Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки. Педагогические тесты, используемые при отборе в легкой атлетике.	7		2	15		
3	Тема 3. Анализ техники легкоатлетических видов с использованием инструментальных методик	7		2	15		
4	Тема 4. Формирование умений в проведении тренировочного занятия по легкой атлетике	7-8		2	15		
5	Тема 5. Формирование умений по объективному судейству соревнований по легкой атлетике	7-8		2	15		
6	Тема 6. Особенности распределения нагрузок в годичном цикле подготовки и в процессе многолетней тренировки в видах легкой атлетики.	7-8		2	16		
7	Тема 7. Методы определения утомления у легкоатлетов. Восстановительные мероприятия при тренировке легкоатлетов. Особенности психологической подготовки в различных	8		2	15		

	видах легкой атлетики.						
8	Тема 8. Коррекция тренировочных нагрузок на основании данных, полученных при анализе техники легкоатлетических видов с использованием инструментальных методик.	7-8		2	15		
9	Тема 9. Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике. Информационные и компьютерные технологии при разработке документов планирования тренировочного процесса	7		2	15		
10	Тема 10. Упражнения оздоровительной направленности в легкой атлетике.	8		2	15		
Итого часов:				80	604	36	

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

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

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

Вопросы для экзамена студентов 1 курса

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Циклические, ациклические и смешанные легкоатлетические упражнения.
3. Характерные особенности ходьбы и бега.
4. Части техники ходьбы и бега.
5. Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
6. Характеристика прыжков и метаний.
7. Составные части техники метаний.
8. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
9. Урок легкой атлетики и тренировочные задания в нем. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Структура и черты тренировочного задания.
10. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
11. Учёт возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части урока.
12. Методы организации занимающихся на уроке по легкой атлетике.
13. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
14. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и

метаниями.

15. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
16. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
17. Спортивные сооружения, используемые для проведения тренировочных занятий по легкой атлетике.
18. Спортивные сооружения, используемые для проведения соревнований по легкой атлетике.
19. Специальные упражнения в легкой атлетике.
20. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.
21. Первоначальное овладение техникой, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательного действия.
22. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
23. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
24. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
25. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
26. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.
27. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
28. Современная техника толкания ядра.
29. Документация по организации и проведении соревнований в беговых дисциплинах легкой атлетики.
30. Документация по организации и проведении соревнований по прыжковым дисциплинам.
31. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
32. Основные различия в судействе соревнований по прыжкам в высоту и по прыжкам в длину.
33. Состав бригады судей по толканию ядра и метанию копья.
34. Состав главной судейской коллегии.
35. Состав судейской коллегии.
36. Директор соревнования и его роль в организации и проведении соревнования.
37. Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.

38. Секретарь соревнования и его обязанности.
39. Технический менеджер (заместитель главного судьи по оборудованию) и его обязанности.
40. Рефери по видам и их обязанности.
41. Технические правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
42. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.
43. Судейство технических видов. Порядок участия в соревнованиях. Количество попыток.
44. Обязанности старшего судьи на виде
45. Движения прыгуна в полете и их значение.
46. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
47. Современная техника прыжка в высоту.
48. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в спортивной ходьбе.
49. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в беге с низкого старта.
50. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в метании копья с разбега.
51. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в длину с разбега.
52. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в высоту способом «перешагивание».
53. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в высоту способом «фосбери-флоп».

Вопросы для экзамена студентов 2 курса

1. Современная техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
2. Современная техника эстафетного бега.
3. Специально-подводящие упражнения в эстафетном беге.
4. Современная техника барьерного бега.
5. Специально-подводящие упражнения в беге с барьерами.
6. Современная техника тройного прыжка.
7. Специально-подводящие упражнения в тройном прыжке.
8. Современная техника метания диска.
9. Специально-подводящие упражнения в метании диска.
10. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции и методы их

исправления.

11. Методы и средства развития отдельных видов быстроты, дозировка.
12. Тесты, определяющие уровень развития быстроты.
13. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
14. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся.
15. Тесты, определяющие уровень развития силы различных мышечных групп.
16. Методы и средства развития скоростно-силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
17. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств.
18. Методы и средства развития общей и специальной выносливости, дозировка.
19. Тесты, определяющие уровень развития общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости и координации.
20. Методы и средства развития гибкости, дозировка.
21. Тесты, определяющие уровень гибкости.
22. Методы и средства развития ловкости и координации, дозировка.
23. Тесты, определяющие уровень развития ловкости и координации.
24. Организация и проведение соревнований различного уровня.
25. Содержание положения о различных соревнованиях по легкой атлетике.
26. Основные пункты сметы на проведение различных соревнований по легкой атлетике.
27. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в метаниях.
28. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
29. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.
30. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
31. Главная судейская коллегия соревнований по легкой атлетике.
32. Организация и проведение соревнований в легкоатлетических метаниях.
33. Организация и проведение соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
34. Организация и проведение соревнований в спортивной ходьбе и марафоне.
35. Организация и проведение соревнований в беговых видах легкой атлетики.
36. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
37. Содержание отчета о соревнованиях.

38. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 7-8 лет.
39. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 9-10 лет.
40. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 11-12 лет.
41. Методы срочной оценки состояния занимающихся.
42. Методы самоконтроля, используемые при занятиях легкой атлетикой.
43. Особенности проведения урока по легкой атлетике в школе с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Вопросы для экзамена студентов 3 курса

1. Современная техника прыжка с шестом.
2. Эволюция спортивного инвентаря и сектора для прыжков с шестом.
3. Современная техника метания молота.
4. Специально-подготовительные и подводящие упражнения метателя молота.
5. Специально-подготовительные и подводящие упражнения прыгуна с шестом.
6. Содержание, методы и задачи этапного, текущего и оперативного контроля в спортивной тренировке.
7. Педагогический контроль спортивных школ.
8. Меры безопасности при проведении соревнований различного уровня.
9. Медицинское сопровождение соревнований различного уровня.
10. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике.
11. Спортивный отбор и спортивная ориентация.
12. Критерии первичного отбора
13. Учет темпов прироста показателей тренированности.
14. Генетическая предрасположенность как фактор достижений спортивных успехов.
15. «Должные нормы» и «модельные показатели», их отличия друг от друга.
16. Педагогические показатели тренированности, преимущественно влияющие на достижения в видах с проявлением выносливости.
17. Ведущие антропометрические показатели юных и взрослых спортсменов, специализирующихся в отдельных видах легкой атлетикой.

18. Психологический статус легкоатлета (в зависимости от вида легкой атлетики).
19. Медико-биологические критерии перспективности легкоатлетов в видах с преимущественным проявлением выносливости.
20. Медико-биологические критерии, определяющие высокие достижения в скоростных и скоростно-силовых видах легкой атлетики.
21. Педагогические показатели тренированности, преимущественно влияющие на достижения в скоростных и скоростно-силовых видах легкой атлетики.
22. Антропометрические показатели, влияющие на спортивную результативность в отдельных видах легкой атлетики.
23. Модельные показатели в различных видах легкой атлетики.
24. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике.
25. Планирование многолетней тренировки.
26. Составление плана спортивной тренировки.
27. Планирование годичного цикла тренировки. Различные варианты годичного цикла.
28. Средства и методы физической подготовки в спринтерском беге.
29. Средства и методы физической подготовки в барьерном беге.
30. Средства и методы физической подготовки в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции, 3000 м с препятствиями и спортивной ходьбе.
31. Средства и методы физической подготовки в прыжках в высоту.
32. Средства и методы физической подготовки в прыжках в длину.
33. Средства и методы физической подготовки в тройном прыжке.
34. Средства и методы физической подготовки в метании копья.
35. Средства и методы физической подготовки в толкании ядра.

Вопросы для экзамена студентов 4 курса

1. Средства и методы физической подготовки в прыжках с шестом.
2. Средства и методы физической подготовки в метании молота.
3. Средства и методы физической подготовки в легкоатлетических многоборьях.
4. Этапное и недельное планирование. Микроцикл как наиболее удобная и важная форма планирования тренировочного процесса.
5. Управление процессом подготовки легкоатлетов.
6. Проблемы утомления и восстановления работоспособности легкоатлетов.
7. Планирование многолетней тренировки. Составление плана спортивной

- тренировки.
8. Планирование годичного цикла тренировки. Различные варианты годичного цикла.
 9. Этапное и недельное планирование. Микроцикл как наиболее удобная и важная форма планирования тренировочного процесса.
 10. Информационные и технологии, используемые при планировании и коррекции тренировочного процесса.
 11. Проблемы утомления и восстановления работоспособности легкоатлетов.
 12. Контроль в тренировке высококвалифицированных легкоатлетов.
 13. Как осуществляется коррекция тренировочных нагрузок на основании данных полученных при анализе техники легкоатлетических видов?
 14. Инструментальные методики, используемые для оценки техники легкоатлетических видов.
 15. Методические приемы управления процессом психологической подготовки легкоатлетов высокой квалификации в годичном цикле.
 16. Дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена. Их значимость.
 17. Обязательный ежедневный минимум самоконтроля.
 18. Составить график переносимости спортсменом соревновательных и тренировочных нагрузок
 19. Прогнозирование спортивных результатов в различных видах легкой атлетики.
 20. Составить комплекс оздоровительных упражнений для различных возрастных групп.
 21. Составить динамику ЧСС для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.
 22. Характеристика ЧСС для управления тренировочным процессом в беговых видах легкой атлетики.
 23. Определение состояния спортсменов по скорости восстановления ЧСС после выполнения различных упражнений.
 24. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления и их характеристика.
 25. Средства восстановления и методика их использования в различных видах легкой атлетики.
 26. Дать оценку пригодности на основе анализа морфологических особенностей спортсмена.
 27. Показатели двигательных способностей для определения спортивной

- пригодности.
28. Биомеханические и педагогические аспекты оценки техники различных видов легкой атлетики.
 29. Особенности структурирования тренировочного процесс у высококвалифицированных легкоатлетов.
 30. Организация и судейство массовых соревнований
 31. Организация и судейство соревнований среди людей с ограниченными возможностями.
 32. Подготовка оборудования и сектора для прыжков с шестом
 33. Подготовка оборудования и сектора для метания молота.
 34. Особенности организации и проведения соревнований по легкоатлетическим многоборьям.
 35. Правила составления положения о соревнованиях.
 36. Подсчёт очков в легкоатлетических многоборьях.

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

А) Основная литература

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
2. Книга тренера по лёгкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 478 с.
3. Лёгкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука-побеждать / Н. Г. Озолин.- М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
5. Правила соревнований по лёгкой атлетике на 2012-2013 гг.- ИААФ.- 229 с.

Б) дополнительная литература:

1. Арселли, Э. Тренировка в марафонском беге: Научный подход / Арселли Э., Каова Р (перевод Дементьевой М.) .- М.: Терра-спорт, 2000.- 79 с.
2. Бондаренко, Е.Н. Прыжок с шестом у женщин / Бондаренко Е. Н. // Лёгкая атлетика.- 1997.- № 6.- С.

- 3.Бондаренко, С. К. Построение тренировочной нагрузки в годичном цикле у квалифицированных спортсменов в спортивной ходьбе: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Бондаренко С. К. – М., 1987. – 23 с.
- 4.Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / Бондарчук А. П. – Киев, Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
- 5.Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В.- М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
- 6.Вовк, С.И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., ГЦОЛИФК, 1997. - 21 с.
- 7.Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера / Гагуа Е. Д. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001. – 72 с.
- 8.Годик, М. А. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками / М. А. Годик.- М.: Физкультура и спорт, 1978.
- 9.Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации атлетической федерации.- М.: Terra-спорт, Олимпия-пресс, 2002.- 80 с.
- 10.Димова, А.Л. Построение тренировки бегуний различных квалификаций на 2000 м с препятствиями: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Димова А.Л.; РГАФК. – М., 1995. - 22 с.
- 11.Зеличенко, В. Б. Будущее молодёжной лёгкой атлетики / Зеличенко В. Б., перевод Озолина Э.З. - М.: Олимпия-пресс, Terra-спорт, 2004.- 80 с.
- 12.Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 206 с.
- 13.Логачёв Ю. А. Структура тренировочных нагрузок и физической подготовленности прыгуний в высоту на этапе углубленной тренировки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Логачев Ю. А. – М.: ВНИИФК, 1997. – 23 с.
- 14.Маслаков, В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / Маслаков В. М., Врублевский Е. П., Мирзоев О. М.- М.: Олимпия, 2009.- 166 с.
- 15.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Матвеев Л. П.- М.: 4-й филиала Воениздата, 1997.- 304 с.
- 16.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, Олимпийская литература, 1999.- с.
17. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб.: 2001. - 87с.

18. Павлова О. И. Система тренировки Виктора Пушкина / Павлова О. И., Камардина О. Н. - М.: Олимпия-пресс, Terra-спорт, 2005.- 96 с.

19. Полунин, А. И. Управление подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции / Полунин А. И. - М.: Советский спорт, 1992. - 150 с.

20. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Попов В. Б. - М.: Terra-спорт, 2006.-217 с.

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

- Операционная система – Microsoft Windows.
 - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
 - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
 - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
 - Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
 - Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- Учебные аудитории № 210 и 211, с мультимедийным оборудованием
- Легкоатлетический манеж с необходимым спортивным инвентарем и оборудованием для проведения практических занятий
- Методический кабинет (303) с необходимой литературой

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика) для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в спортивной ходьбе	10
2	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в беге на короткие дистанции	10
3	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в прыжках в высоту	10
4	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в прыжках в длину	10
5	<i>Посещение занятий</i>	3 балла за каждое занятие = 30 баллов за учебный год
6	<i>Экзамен</i>	30
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	3
2	<i>Письменная работа:</i> Составление 5 комплексов общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметом, в движении, у гимнастической стенки, в паре	5
3	<i>Написание реферата:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики»	3

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» заочной ускоренной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
5	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в толкании ядра	10
6	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в метании копья	10
7	<i>Письменная работа:</i> Составление 5 комплексов общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметом, в движении, у гимнастической стенки, в паре	20
10	<i>Посещение занятий</i>	3 балла за каждое занятие = 30 баллов за учебный год
11	<i>Экзамен</i>	30
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	5
2	<i>Письменная работа:</i> Составление 5 комплексов общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметом, в движении, у гимнастической стенки, в паре	10
3	<i>Написание реферата:</i> «Учет возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части занятия по легкой атлетике»	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в беге с барьерами	10
2	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в метании диска	10
3	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в тройном прыжке	10
4	<i>Опрос по теме:</i> Особенности проведения соревнований по легкой атлетике для детей	10
5	<i>Опрос по теме:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики»	10
6	<i>Посещение занятий</i>	2 балла за каждое занятие = 20 баллов за учебный год
7	<i>Экзамен</i>	30
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	5 баллов за каждый пропущенный вид
2	<i>Написание реферата:</i> Особенности проведения соревнований по легкой атлетике для детей	5
3	<i>Написание реферата:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики»	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в метании молота	5
2	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в прыжке с шестом	5
3	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса педагогических тестов, используемых при отборе в избранном виде легкой атлетики	5
4	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в избранном виде легкой атлетики.	10
5	<i>Опрос по теме:</i> «Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки»	10
6	Посещение занятий	5 баллов за каждое занятие = 35 баллов за учебный год
7	<i>Экзамен</i>	30
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в видах легкой атлетики	4
2	Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в виде	4

	легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	
3	<i>Написание реферата:</i> «Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки»	4
4	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса педагогических тестов, используемых при отборе в избранном виде легкой атлетики	4

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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 легкой атлетики им. Н. Г. Озолина

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

**«Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая
атлетика)»**

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *заочная ускоренная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

2.Семестры освоения дисциплины (модуля): 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

3.Цель освоения дисциплины (модуля): совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых 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. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	
1	2	3
ОПК-2	способность проводить тренировочные занятия по легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	4-8
ОПК-3	способность осуществлять спортивную подготовку в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	4-8
ОПК-5	способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений	4-8
ОПК-8	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по легкой атлетике	4-8
ПК-10	способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся	6-8
ПК-11	способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	6-8
ПК-14	способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями легкой атлетике техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	6-8
ПК-15	способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	6-8

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики	1-6		14	117		
2	Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики	1-6		14	105		
3	Подготовка оборудования и мест для проведения соревнований по легкой атлетике	1-6		10	46		
4	Особенности организации и проведения занятий по легкой атлетике	2-8		16	127		
5	Тренировка в легкой атлетике	5-8		16	121		
6	Организация и судейство соревнований различного уровня по легкой атлетике	2-8		10	88		
	Всего за 1 курс			20	151	9	Экзамен (2 семестр)
	Всего за 2 курс			20	151	9	Экзамен (4 семестр)
	Всего за 3 курс			20	151	9	Экзамен (6 семестр)
	Всего за 4 курс			20	151	9	Экзамен (8 семестр)
	Итого:			80	604	36	
	Всего часов:					720	

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 легкой атлетики им. Н. Г. Озолина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая
атлетика)»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная ускоренная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики лёгкой атлетики им. Н. Г. Озолина
Протокол №36 от «27» мая 2016г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики лёгкой атлетики им. Н. Г. Озолина
Протокол № 34 от «24» мая 2017г.

Составитель:

Степанова Анастасия Максимовна, преподаватель кафедры ТиМ лёгкой
атлетики им. Н. Г. Озолина

Рецензент:

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» является – совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура", владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка».

Имеет тесную содержательно-методическую взаимосвязь с дисциплинами профессионального цикла: «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» и «Легкая атлетика», анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, физика, спортивная метрология, спортивная медицина, история физической культуры, психология, педагогика, социология, теория физической культуры. Знания, получаемые при освоении дисциплины применяются при прохождении практики (по получению первичных профессиональных умений и навыков; по получению первичных профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная)

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, 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)
	наименование	
1	2	3
ОПК-2	Знать: - принципы построения учебного занятия (урока) по легкой атлетике; - специфику проведения подготовительной части занятия (урока) со школьниками различного возраста; - дидактику (основные принципы, лежащие в основе) обучения технике различных видов легкой атлетики учащихся всех возрастов;	2
	Уметь: - демонстрировать современную технику видов легкой атлетики (и их частей) - применять на практике общепринятые методы подготовки в легкой атлетике; - применять на практике методы обучения видам легкой атлетики	4, 6
	Владеть: - практическими навыками в проведении занятий по легкой атлетике с различным возрастным контингентом, различающимся по уровню подготовленности; - практическими навыками в применении упражнений специально-физической и подготовительной направленности в ходе обучения видам легкой атлетики; - методикой обучения и технического совершенствования во всех видах легкой атлетики;	6

	- общепринятыми средствами и методами физической подготовки;	
ОПК-3	Знать: - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;	2
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	4
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий по легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике.	6
ОПК-5	Знать: - методы измерения физических способностей, - основы аппаратных измерений в легкой атлетике - основы биомеханического анализа техники видов легкой атлетики.	2
	Уметь: - применять педагогические методы тестирования физических способностей - использовать инструментальные методы для оценки физических качеств и функционального состояния занимающихся; - оценивать технику легкоатлетических и физических упражнений с точки зрения биомеханических законов; - проводить срочную оценку состояния занимающихся.	4
	Владеть: - способами оценки текущего состояния занимающихся; - способами проведения анализа техники с применением биомеханических, математических и инструментальных методик; - методами обработки фактических данных, с целью анализа, обобщения и выдачи рекомендаций по корректировке тренировочной нагрузки;	6
ОПК-8	Знать: - правила соревнований в различных видах легкой атлетики; - документацию по планированию и проведению соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнований; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	2, 4
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	4
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	6
ПК-10	Знать: - методики отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	4
	Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	4
	Владеть: - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению	6

	антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	
ПК-11	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике, примерные программы подготовки по легкой атлетике; - содержание тренировочного процесса в легкой атлетике на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса в легкой атлетике.	4
	Уметь: - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	4
	Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	6
ПК-14	Знать: - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в легкой атлетике.	4
	Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями легкой атлетики демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	6
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	6
ПК-15	Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;	4
	Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	4
	Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;	6 6

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Очная ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 27 часов, аудиторных занятий – 180 часов, самостоятельная работа студентов – 513 часов.

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1 курс	Всего: 261 час (7,25 ЗЕТ)	1-2		60	192	9	2 семестр: экзамен
1	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (спортивная ходьба, толкание ядра, бег на короткие дистанции, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание копья).	1-2		16	44		
2	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (в спортивной ходьбе, в толкании ядра, в беге на короткие дистанции, в прыжке в высоту, в прыжке в длину, в метании копья).	1-2		16	44		
3	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (спортивная ходьба, толкание ядра, бег на короткие дистанции, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание копья).	1-2		6	16		
4	Тема 4. Техника безопасности и предупреждение травм при занятиях легкой атлетикой.	1		2	4		
5	Тема 5. Спортивные сооружения, используемые для проведения тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике.	1		2	4		
6	Тема 6. Спортивный инвентарь и оборудование, используемое при занятиях легкой атлетикой.	1		2	4		
7	Тема 7. Учет возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части занятия по легкой атлетике	2		2	10		
8	Тема 8. Варианты проведения подготовительной части урока по легкой атлетике	2		4	17		
9	Тема 9. Формирование знаний и умений в работе с документацией по организации и проведению соревнований в беговых дисциплинах легкой атлетики и в спортивной ходьбе.	1-2		2	17		
10	Тема 10. Формирование знаний и умений в работе с документацией по организации и проведению соревнований по легкоатлетическим прыжкам.	1-2		2	17		
11	Тема 11. Формирование умений по	1-2		6	15		

	судейству соревнований различного уровня в качестве помощников судей						
2 курс	Всего: 99 часов (2,75 ЗЕТ)	3-4		60	30	9	4 семестр: экзамен
1	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (эстафетный бег, бег с барьерами, тройной прыжок, метание диска, бег на средние и длинные дистанции).	3-4		16	6		
2	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (в эстафетном беге, в беге с барьерами, в тройном прыжке, в метании диска, в беге на средние и длинные дистанции).	3-4		16	4		
3	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (эстафетный бег, бег с барьерами, тройной прыжок, метание диска, бег на средние и длинные дистанции).	3-4		4	2		
4	Тема 4. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми младшего школьного возраста	3		2	2		
5	Тема 5. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми среднего школьного возраста	3		2	2		
6	Тема 6. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми старшего школьного возраста	3		2	2		
7	Тема 7. Методы срочной оценки состояния занимающихся.	3		2	2		
8	Тема 8. Методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.	4		2	2		
9	Тема 9. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 7-8 лет	4		2	2		
10	Тема 10. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 9-10 лет	4		2	2		
11	Тема 11. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 11-12 лет	4		2	2		
12	Тема 12. Формирование умений по судейству соревнований различного уровня в качестве судей	3-4		8	2		
3 курс	Всего: 360 часов (10 ЗЕТ)	5-6		60	291	9	6 семестр: экзамен
1	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	5-6		6	23		
2	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	5-6		6	24		
3	Тема 3. Средства и методы физической подготовки в изученных видах легкой атлетики (бег на короткие дистанции, бег с барьерами, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, толкание ядра, метание диска, метание копья прыжок в длину, прыжок в высоту,	5-6		8	22		

	тройной прыжок).						
4	Тема 4. Педагогические тесты, используемые при отборе в легкой атлетике.	6		2	6		
5	Тема 5. Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки.	6		2	6		
6	Тема 6. Формирование умений в проведении тренировочного занятия по легкой атлетике	5-6		2	6		
7	Тема 7. Формирование умений по объективному судейству соревнований по легкой атлетике	5-6		2	6		
8	Тема 8. Формирование умений по анализу техники легкоатлетических видов с использованием инструментальных методик	5-6		2	6		
9	Тема 9. Средства и методы физической подготовки в изученных видах легкой атлетики (метание молота, прыжок с шестом, легкоатлетические многоборья).	7		8	22		
10	Тема 10. Особенности распределения нагрузок в годичном цикле подготовки и в процессе многолетней тренировки в видах легкой атлетики.	7-8		8	60		
11	Тема 11. Методы определения утомления у легкоатлетов. Комплекс восстановительных мероприятий при тренировке легкоатлета.	8		2	20		
12	Тема 12. Коррекция тренировочных нагрузок на основании данных, полученных при анализе техники легкоатлетических видов с использованием инструментальных методик.	7-8		2	10		
13	Тема 13. Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике	7		2	10		
14	Тема 14. Упражнения оздоровительной направленности в легкой атлетике.	8		2	10		
15	Тема 15. Особенности психологической подготовки в различных видах легкой атлетики.	8		2	11		
16	Тема 16. Информационные и компьютерные технологии при разработке документов планирования тренировочного процесса	8		2	11		
17	Тема 17. Закрепление навыков судейства соревнований по легкой атлетике различного уровня в качестве судей и организаторов	7-8		2	30		
18	Тема 18. Подсчет очков и особенности проведения соревнований по легкоатлетическим многоборьям.			2	8		
Итого часов:				180	513	27	

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

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

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

Вопросы для экзамена студентов 1 курса

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Циклические, ациклические и смешанные легкоатлетические упражнения.
3. Характерные особенности ходьбы и бега.
4. Части техники ходьбы и бега.
5. Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
6. Характеристика прыжков и метаний.
7. Составные части техники метаний.
8. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
9. Урок легкой атлетики и тренировочные задания в нем. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Структура и черты тренировочного задания.
10. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
11. Учёт возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части урока.
12. Методы организации занимающихся на уроке по легкой атлетике.
13. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
14. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями.
15. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
16. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
17. Спортивные сооружения, используемые для проведения тренировочных занятий по легкой атлетике.
18. Спортивные сооружения, используемые для проведения соревнований по легкой атлетике.
19. Специальные упражнения в легкой атлетике.
20. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.
21. Первоначальное овладение техникой, углубленное разучивание, закрепление и

- совершенствование техники двигательного действия.
22. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
 23. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
 24. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
 25. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
 26. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.
 27. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
 28. Современная техника толкания ядра.
 29. Документация по организации и проведении соревнований в беговых дисциплинах легкой атлетики.
 30. Документация по организации и проведении соревнований по прыжковым дисциплинам.
 31. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
 32. Основные различия в судействе соревнований по прыжкам в высоту и по прыжкам в длину.
 33. Состав бригады судей по толканию ядра и метанию копья.
 34. Состав главной судейской коллегии.
 35. Состав судейской коллегии.
 36. Директор соревнования и его роль в организации и проведении соревнования.
 37. Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.
 38. Секретарь соревнования и его обязанности.
 39. Технический менеджер (заместитель главного судьи по оборудованию) и его обязанности.
 40. Рефери по видам и их обязанности.
 41. Технические правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
 42. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.
 43. Судейство технических видов. Порядок участия в соревнованиях. Количество попыток.
 44. Обязанности старшего судьи на виде
 45. Движения прыгуна в полете и их значение.
 46. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
 47. Современная техника прыжка в высоту.

48. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в спортивной ходьбе.
49. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в беге с низкого старта.
50. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в метании копья с разбега.
51. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в длину с разбега.
52. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в высоту способом «перешагивание».
53. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в высоту способом «фосбери-флоп».

Вопросы для экзамена студентов 2 курса

1. Современная техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
2. Современная техника эстафетного бега.
3. Специально-подводящие упражнения в эстафетном беге.
4. Современная техника барьерного бега.
5. Специально-подводящие упражнения в беге с барьерами.
6. Современная техника тройного прыжка.
7. Специально-подводящие упражнения в тройном прыжке.
8. Современная техника метания диска.
9. Специально-подводящие упражнения в метании диска.
10. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции и методы их исправления.
11. Методы и средства развития отдельных видов быстроты, дозировка.
12. Тесты, определяющие уровень развития быстроты.
13. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
14. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся.
15. Тесты, определяющие уровень развития силы различных мышечных групп.
16. Методы и средства развития скоростно-силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
17. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств.
18. Методы и средства развития общей и специальной выносливости, дозировка.
19. Тесты, определяющие уровень развития общей и специальной выносливости,

- гибкости, ловкости и координации.
20. Методы и средства развития гибкости, дозировка.
 21. Тесты, определяющие уровень гибкости.
 22. Методы и средства развития ловкости и координации, дозировка.
 23. Тесты, определяющие уровень развития ловкости и координации.
 24. Организация и проведение соревнований различного уровня.
 25. Содержание положения о различных соревнованиях по легкой атлетике.
 26. Основные пункты сметы на проведение различных соревнований по легкой атлетике.
 27. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в метаниях.
 28. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
 29. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.
 30. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
 31. Главная судейская коллегия соревнований по легкой атлетике.
 32. Организация и проведение соревнований в легкоатлетических метаниях.
 33. Организация и проведение соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
 34. Организация и проведение соревнований в спортивной ходьбе и марафоне.
 35. Организация и проведение соревнований в беговых видах легкой атлетики.
 36. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
 37. Содержание отчета о соревнованиях.
 38. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 7-8 лет.
 39. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 9-10 лет.
 40. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 11-12 лет.
 41. Методы срочной оценки состояния занимающихся.
 42. Методы самоконтроля, используемые при занятиях легкой атлетики.
 43. Особенности проведения урока по легкой атлетике в школе с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.
 44. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
 45. Урок легкой атлетики и тренировочные задания в нем. Содержание частей урока и

- их взаимосвязь. Структура и черты тренировочного задания.
46. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
 47. Учёт возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части урока.
 48. Методы организации занимающихся на уроке по легкой атлетике.
 49. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.
 50. Информационные и технологии, используемые при планировании и коррекции тренировочного процесса.
 51. Как осуществляется коррекция тренировочных нагрузок на основании данных полученных при анализе техники легкоатлетических видов?
 52. Инструментальные методики, используемые для оценки техники легкоатлетических видов.
 53. Документация по организации и проведении соревнований в беговых дисциплинах легкой атлетики.
 54. Документация по организации и проведении соревнований по прыжковым дисциплинам.

Вопросы для экзамена студентов 3 курса

1. Современная техника прыжка с шестом.
2. Эволюция спортивного инвентаря и сектора для прыжков с шестом.
3. Современная техника метания молота.
4. Специально-подготовительные и подводящие упражнения метателя молота.
5. Специально-подготовительные и подводящие упражнения прыгуна с шестом.
6. Содержание, методы и задачи этапного, текущего и оперативного контроля в спортивной тренировке.
7. Педагогический контроль спортивных школ.
8. Меры безопасности при проведении соревнований различного уровня.
9. Медицинское сопровождение соревнований различного уровня.
10. Информационные и технологии, используемые при планировании и коррекции тренировочного процесса.
11. Как осуществляется коррекция тренировочных нагрузок на основании данных полученных при анализе техники легкоатлетических видов?
12. Инструментальные методики, используемые для оценки техники легкоатлетических

видов.

13. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике.
14. Спортивный отбор и спортивная ориентация.
15. Критерии первичного отбора
16. Учет темпов прироста показателей тренированности.
17. Генетическая предрасположенность как фактор достижений спортивных успехов.
18. «Должные нормы» и «модельные показатели», их отличия друг от друга.
19. Педагогические показатели тренированности, преимущественно влияющие на достижения в видах с проявлением выносливости.
20. Ведущие антропометрические показатели юных и взрослых спортсменов, специализирующихся в отдельных видах легкой атлетики.
21. Психологический статус легкоатлета (в зависимости от вида легкой атлетики).
22. Медико-биологические критерии перспективности легкоатлетов в видах с преимущественным проявлением выносливости.
23. Медико-биологические критерии, определяющие высокие достижения в скоростных и скоростно-силовых видах легкой атлетики.
24. Педагогические показатели тренированности, преимущественно влияющие на достижения в скоростных и скоростно-силовых видах легкой атлетики.
25. Антропометрические показатели, влияющие на спортивную результативность в отдельных видах легкой атлетики.
26. Модельные показатели в различных видах легкой атлетики.
27. Методы срочной оценки состояния занимающихся.
28. Методы самоконтроля, используемые при занятиях легкой атлетики.
29. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике.
30. Планирование многолетней тренировки.
31. Составление плана спортивной тренировки.
32. Планирование годичного цикла тренировки. Различные варианты годичного цикла.
33. Средства и методы физической подготовки в спринтерском беге.
34. Средства и методы физической подготовки в барьерном беге.
35. Средства и методы физической подготовки в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции, 3000 м с препятствиями и спортивной ходьбе.
36. Средства и методы физической подготовки в прыжках в высоту.
37. Средства и методы физической подготовки в прыжках в длину.
38. Средства и методы физической подготовки в тройном прыжке.
39. Средства и методы физической подготовки в метании копья.

40. Средства и методы физической подготовки в толкании ядра.
41. Средства и методы физической подготовки в прыжках с шестом.
42. Средства и методы физической подготовки в метании молота.
43. Средства и методы физической подготовки в легкоатлетических многоборьях.
44. Этапное и недельное планирование. Микроцикл как наиболее удобная и важная форма планирования тренировочного процесса.
45. Управление процессом подготовки легкоатлетов.
46. Проблемы утомления и восстановления работоспособности легкоатлетов.
47. Планирование многолетней тренировки. Составление плана спортивной тренировки.
48. Планирование годичного цикла тренировки. Различные варианты годичного цикла.
49. Этапное и недельное планирование. Микроцикл как наиболее удобная и важная форма планирования тренировочного процесса.
50. Информационные и технологии, используемые при планировании и коррекции тренировочного процесса.
51. Проблемы утомления и восстановления работоспособности легкоатлетов.
52. Контроль в тренировке высококвалифицированных легкоатлетов.
53. Как осуществляется коррекция тренировочных нагрузок на основании данных полученных при анализе техники легкоатлетических видов?
54. Инструментальные методики, используемые для оценки техники легкоатлетических видов.
55. Методические приемы управления процессом психологической подготовки легкоатлетов высокой квалификации в годичном цикле.
56. Дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена. Их значимость.
57. Обязательный ежедневный минимум самоконтроля.
58. Составить график переносимости спортсменом соревновательных и тренировочных нагрузок
59. Прогнозирование спортивных результатов в различных видах легкой атлетики.
60. Составить комплекс оздоровительных упражнений для различных возрастных групп.
61. Составить динамику ЧСС для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.
62. Характеристика ЧСС для управления тренировочным процессом в беговых видах легкой атлетики.
63. Определение состояния спортсменов по скорости восстановления ЧСС после выполнения различных упражнений.
64. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления и

их характеристика.

65. Средства восстановления и методика их использования в различных видах легкой атлетики.
66. Дать оценку пригодности на основе анализа морфологических особенностей спортсмена.
67. Показатели двигательных способностей для определения спортивной пригодности.
68. Биомеханические и педагогические аспекты оценки техники различных видов легкой атлетики.
69. Особенности структурирования тренировочного процесса у высококвалифицированных легкоатлетов.
70. Организация и судейство массовых соревнований
71. Организация и судейство соревнований среди людей с ограниченными возможностями.
72. Подготовка оборудования и сектора для прыжков с шестом
73. Подготовка оборудования и сектора для метания молота.
74. Особенности организации и проведения соревнований по легкоатлетическим многоборьям.
75. Правила составления положения о соревнованиях.
76. Подсчёт очков в легкоатлетических многоборьях.

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

А) Основная литература

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
2. Книга тренера по лёгкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 478 с.
3. Лёгкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука-побеждать / Н. Г. Озолин.- М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
5. Правила соревнований по лёгкой атлетике на 2012-2013 гг.- ИААФ.- 229 с.

Б) дополнительная литература:

1. Арселли, Э. Тренировка в марафонском беге: Научный подход / Арселли Э., Каова Р (перевод Дементьевой М.) .- М.: Терра-спорт, 2000.- 79 с.
2. Бондаренко, Е.Н. Прыжок с шестом у женщин / Бондаренко Е. Н. // Лёгкая атлетика.- 1997.- № 6.- С.
3. Бондаренко, С. К. Построение тренировочной нагрузки в годичном цикле у квалифицированных спортсменов в спортивной ходьбе: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Бондаренко С. К. – М., 1987. – 23 с.
4. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / Бондарчук А. П. – Киев, Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В.- М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вовк, С.И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., ГЦОЛИФК, 1997. - 21 с.
7. Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера / Гагуа Е. Д. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001. – 72 с.
8. Годик, М. А. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками / М. А. Годик.- М.: Физкультура и спорт, 1978.
9. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации атлетической федерации.- М.: Терра-спорт, Олимпия-пресс, 2002.- 80 с.
10. Димова, А.Л. Построение тренировки бегуний различных квалификаций на 2000 м с препятствиями: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Димова А.Л.; РГАФК. – М., 1995. - 22 с.
11. Зеличенко, В. Б. Будущее молодёжной лёгкой атлетики / Зеличенко В. Б., перевод Озолина Э.З. - М.: Олимпия-пресс, Терра-спорт, 2004.- 80 с.
12. Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 206 с.
13. Логачёв Ю. А. Структура тренировочных нагрузок и физической подготовленности прыгуний в высоту на этапе углубленной тренировки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Логачев Ю. А. – М.: ВНИИФК, 1997. – 23 с.
14. Маслаков, В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / Маслаков В. М., Врублевский Е. П., Мирзоев О. М.- М.: Олимпия, 2009.- 166 с.
15. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Матвеев Л. П.- М.: 4-й филиала Воениздата, 1997.- 304 с.

16. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, Олимпийская литература, 1999.- с.

17. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб.: 2001. - 87с.

18. Павлова О. И. Система тренировки Виктора Пушкина / Павлова О. И., Камардина О. Н.- М.: Олимпия-пресс, Terra-спорт, 2005.- 96 с.

19. Полунин, А. И. Управление подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции / Полунин А. И. - М.: Советский спорт, 1992. - 150 с.

20. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Попов В. Б.- М.: Terra-спорт, 2006.-217 с.

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

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- Учебные аудитории № 210 и 211, с мультимедийным оборудованием

- Легкоатлетический манеж с необходимым спортивным инвентарем и оборудованием для проведения практических занятий

- Методический кабинет (303) с необходимой литературой

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания I курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» очной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в спортивной ходьбе	8-9 неделя	6
2	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в беге на короткие дистанции	12-13 неделя	6
3	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в прыжках в высоту	16-17 неделя	6
4	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в прыжках в длину	27-28 неделя	6
5	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в толкании ядра	20-21 неделя	6
6	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в метании копья	35-36 неделя	6
7	<i>Письменная работа:</i> Составление 5 комплексов общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметом, в движении, у гимнастической стенки, в паре	34 неделя	8
8	<i>Опрос по теме:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на I курсе)	36 неделя	4
9	Участие в организации и судействе соревнований в качестве помощника судьи.	В течение учебного года	10
10	Посещение занятий	В течение учебного года	0,2 балла за каждое занятие = 12 баллов за учебный год
11	<i>Экзамен</i>		30

	ИТОГО		100 баллов
--	--------------	--	-------------------

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	3
2	<i>Письменная работа:</i> Составление 5 комплексов общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметом, в движении, у гимнастической стенки, в паре	5
3	<i>Написание реферата:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 1 курсе)	3

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балла, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» очной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

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) ²	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в беге с барьерами	15-16 неделя	7
2	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в эстафетном беге	8-9 неделя	7
3	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в метании диска	31-32 неделя	7
4	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в беге на средние и длинные дистанции	25-26 неделя	7
5	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в тройном прыжке	37-38 неделя	7
6	<i>Опрос по теме:</i> Особенности проведения соревнований по легкой атлетике для детей	40 неделя	7
7	<i>Опрос по теме:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 2 курсе)	37 неделя	7
8	Участие в организации и судействе соревнований	В течение учебного года	9
9	<i>Посещение занятий</i>	В течение учебного года	0,2 балла за каждое занятие = 12 баллов за учебный год
10	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	5 баллов за каждый пропущенный вид
2	<i>Написание реферата:</i> Особенности проведения соревнований по легкой атлетике для детей	5
3	<i>Написание реферата:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 2 курсе)	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» очной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры

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) ³	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в метании молота	<i>14-17 неделя</i>	<i>6</i>
2	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса подводящих упражнений в прыжке с шестом	<i>33-36 неделя</i>	<i>6</i>
3	<i>Опрос по теме:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 3 курсе)	<i>37 неделя</i>	<i>6</i>
4	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса педагогических тестов, используемых при отборе в избранном виде легкой атлетики	<i>24 неделя</i>	<i>6</i>
5	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в беговых дисциплинах.	<i>6 неделя</i>	<i>6</i>
6	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в легкоатлетических метаниях.	<i>12 неделя</i>	<i>6</i>
7	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в прыжковых дисциплинах.	<i>28 неделя</i>	<i>6</i>
8	<i>Опрос по теме:</i> «Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки»	<i>30 неделя</i>	<i>6</i>
9	Участие в организации и судействе соревнований	<i>В течение учебного года</i>	<i>10</i>
10	Посещение занятий	<i>В течение учебного года</i>	<i>0,2 балла за каждое занятие = 12 баллов</i>

			за учебный год
11	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в видах легкой атлетики	4
2	Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	4
3	<i>Написание реферата:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 3 курсе)	4
4	<i>Написание реферата:</i> «Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки»	4
5	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса педагогических тестов, используемых при отборе в избранном виде легкой атлетики	4

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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 легкой атлетики им. Н. Г. Озолина

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

«Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенство (легкая атлетика)»

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная ускоренная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

2.Семестры освоения дисциплины (модуля): 1, 2, 3, 4, 5, 6.

3.Цель освоения дисциплины (модуля): совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура", владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	
1	2	3
ОПК-2	способность проводить тренировочные занятия по легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	2-6
ОПК-3	способность осуществлять спортивную подготовку в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	2-6
ОПК-5	способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений	2-6
ОПК-8	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по легкой атлетике	2-6
ПК-10	способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся	4-6
ПК-11	способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	4-6
ПК-14	способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями легкой атлетики техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	4-6
ПК-15	способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	4-6

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. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики	1-6		38	73		
	2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики	1-6		38	72		
	3. Подготовка оборудования и мест для проведения соревнований по легкой атлетике	1-4		16	30		
	4. Особенности организации и проведения занятий по легкой атлетике	1-4		18	43		
	5. Тренировка в легкой атлетике	5-8		40	194		
	6. Организация и судейство соревнований различного уровня по легкой атлетике	1-8		30	101		
	Всего за 1 курс			60	192	9	Экзамен (2 семестр)
	Всего за 2 курс			60	30	9	Экзамен (4 семестр)
	Всего за 3 курс			60	291	9	Экзамен (6 семестр)
	Итого:			180	513	27	
	Всего часов:				720		

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 легкой атлетики им. Н. Г. Озолина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая
атлетика)»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики лёгкой атлетики им. Н. Г. Озолина
Протокол №36 от «27» мая 2016г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики лёгкой атлетики им. Н. Г. Озолина
Протокол № 34 от «24» мая 2017г.

Составитель:

Степанова Анастасия Максимовна, преподаватель кафедры ТиМ лёгкой
атлетики им. Н. Г. Озолина

Рецензент:

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» является – совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура", владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка».

Имеет тесную содержательно-методическую взаимосвязь с дисциплинами профессионального цикла: «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» и «Легкая атлетика», анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, физика, спортивная метрология, спортивная медицина, история физической культуры, психология, педагогика, социология, теория физической культуры. Знания, получаемые при освоении дисциплины применяются при прохождении практики (по получению первичных профессиональных умений и навыков; по получению первичных профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности; преддипломная)

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, 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)
	наименование	
1	2	3
ОПК-2	Знать: - принципы построения учебного занятия (урока) по легкой атлетике; - специфику проведения подготовительной части занятия (урока) со школьниками различного возраста; - дидактику (основные принципы, лежащие в основе) обучения технике различных видов легкой атлетики учащихся всех возрастов;	2, 4
	Уметь: - демонстрировать современную технику видов легкой атлетики (и их частей) - применять на практике общепринятые методы подготовки в легкой атлетике; - применять на практике методы обучения видам легкой атлетики	6, 8
	Владеть: - практическими навыками в проведении занятий по легкой атлетике с различным возрастным контингентом, различающимся по уровню подготовленности; - практическими навыками в применении упражнений специально-физической и подготовительной направленности в ходе обучения видам легкой атлетики; - методикой обучения и технического совершенствования во всех видах легкой атлетики;	8

	- общепринятыми средствами и методами физической подготовки;	
ОПК-3	Знать: - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;	4
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	6, 8
	Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий по легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике.	8
ОПК-5	Знать: - методы измерения физических способностей, - основы аппаратных измерений в легкой атлетике - основы биомеханического анализа техники видов легкой атлетики.	4
	Уметь: - применять педагогические методы тестирования физических способностей - использовать инструментальные методы для оценки физических качеств и функционального состояния занимающихся; - оценивать технику легкоатлетических и физических упражнений с точки зрения биомеханических законов; - проводить срочную оценку состояния занимающихся.	6
	Владеть: - способами оценки текущего состояния занимающихся; - способами проведения анализа техники с применением биомеханических, математических и инструментальных методик; - методами обработки фактических данных, с целью анализа, обобщения и выдачи рекомендаций по корректировке тренировочной нагрузки;	8
ОПК-8	Знать: - правила соревнований в различных видах легкой атлетике; - документацию по планированию и проведению соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнований; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	2, 4, 6
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	6
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	8
ПК-10	Знать: - методики отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6
	Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.	6
	Владеть: - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	8

ПК-11	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике, примерные программы подготовки по легкой атлетике; - содержание тренировочного процесса в легкой атлетике на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса в легкой атлетике.	6
	Уметь: - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	6
	Владеть: - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.	8
ПК-14	Знать: - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в легкой атлетике.	6
	Уметь: - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями легкой атлетики демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	8
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	8
ПК-15	Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;	6
	Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	6
	Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;	8

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 444 часа.

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1 курс	Всего: 234 часа (6,5 ЗЕТ)	1-2		60	165	9	2 семестр: экзамен
1	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (спортивная ходьба, толкание ядра, бег на короткие дистанции, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание копья).	1-2		16	40		
2	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (в спортивной ходьбе, в толкании ядра, в беге на короткие дистанции, в прыжке в высоту, в прыжке в длину, в метании копья).	1-2		16	40		
3	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (спортивная ходьба, толкание ядра, бег на короткие дистанции, прыжок в высоту, прыжок в длину, метание копья).	1-2		6	16		
4	Тема 4. Техника безопасности и предупреждение травм при занятиях легкой атлетикой.	1		2	4		
5	Тема 5. Спортивные сооружения, используемые для проведения тренировочных занятий и соревнований по легкой атлетике.	1		2	4		
6	Тема 6. Спортивный инвентарь и оборудование, используемое при занятиях легкой атлетикой.	1		2	4		
7	Тема 7. Учет возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части занятия по легкой атлетике	2		2	6		
8	Тема 8. Варианты проведения подготовительной части урока по легкой атлетике	2		4	12		
9	Тема 9. Формирование знаний и умений в работе с документацией по организации и проведению соревнований в беговых дисциплинах легкой атлетики и в спортивной ходьбе.	1-2		2	12		
10	Тема 10. Формирование знаний и умений в работе с документацией по организации и проведению соревнований по легкоатлетическим прыжкам.	1-2		2	12		
11	Тема 11. Формирование умений по	1-2		6	15		

	судейству соревнований различного уровня в качестве помощников судей						
2 курс	Всего: 126 часов (3,5 ЗЕТ)	3-4		60	57	9	4 семестр: экзамен
1	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (эстафетный бег, бег с барьерами, тройной прыжок, метание диска, бег на средние и длинные дистанции).	3-4		16	22		
2	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (в эстафетном беге, в беге с барьерами, в тройном прыжке, в метании диска, в беге на средние и длинные дистанции).	3-4		16	13		
3	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (эстафетный бег, бег с барьерами, тройной прыжок, метание диска, бег на средние и длинные дистанции).	3-4		4	4		
4	Тема 4. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми младшего школьного возраста	3		2	2		
5	Тема 5. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми среднего школьного возраста	3		2	2		
6	Тема 6. Особенности проведения урока по легкой атлетике с детьми старшего школьного возраста	3		2	2		
7	Тема 7. Методы срочной оценки состояния занимающихся.	3		2	2		
8	Тема 8. Методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой.	4		2	2		
9	Тема 9. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 7-8 лет	4		2	2		
10	Тема 10. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 9-10 лет	4		2	2		
11	Тема 11. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 11-12 лет	4		2	2		
12	Тема 12. Формирование умений по судейству соревнований различного уровня в качестве судей	3-4		8	2		
3 курс	Всего: 81 часов (2 ЗЕТ)	5-6		60	12	9	6 семестр: экзамен
1	Тема 1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	5-6		12	2		
2	Тема 2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	5-6		8	2		
3	Тема 3. Подготовка оборудования и места для проведения соревнований по изучаемым видам легкой атлетики (метание молота и прыжок с шестом).	5-6		6	1		
4	Тема 4. Средства и методы физической подготовки в изученных видах легкой атлетики (бег на короткие дистанции, бег	5-6		10	1		

	с барьерами, бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба, толкание ядра, метание диска, метание копья прыжок в длину, прыжок в высоту, тройной прыжок).						
5	Тема 5. Педагогические тесты, используемые при отборе в легкой атлетике.	6		2	1		
6	Тема 6. Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки.	6		2	1		
8	Тема 8. Формирование умений в проведении тренировочного занятия по легкой атлетике	5-6		8	1		
9	Тема 9. Формирование умений по объективному судейству соревнований по легкой атлетике	5-6		8	1		
10	Тема 10. Формирование умений по анализу техники легкоатлетических видов с использованием инструментальных методик	5-6		4	1		
4 курс	Всего: 279 час. (8 ЗЕТ)	7-8		60	210	9	8 семестр: экзамен
1	Тема 1. Средства и методы физической подготовки в изученных видах легкой атлетики (метание молота, прыжок с шестом, легкоатлетические многоборья).	7		15	40		
2	Тема 2. Особенности распределения нагрузок в годичном цикле подготовки и в процессе многолетней тренировки в видах легкой атлетики.	7-8		15	40		
3	Тема 3. Методы определения утомления у легкоатлетов	8		2	10		
4	Тема 4. Комплекс восстановительных мероприятий при тренировке легкоатлета.	8		4	10		
5	Тема 5. Коррекция тренировочных нагрузок на основании данных, полученных при анализе техники легкоатлетических видов с использованием инструментальных методик.	7-8		4	10		
6	Тема 6. Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике	7		4	10		
7	Тема 7. Упражнения оздоровительной направленности в легкой атлетике.	8		2	10		
8	Тема 8. Особенности психологической подготовки в различных видах легкой атлетики.	8		2	11		
9	Тема 9. Информационные и компьютерные технологии при разработке документов планирования тренировочного процесса	8		2	11		
10	Тема 10. Закрепление навыков судейства соревнований по легкой атлетике различного уровня в качестве судей и организаторов	7-8		4	30		
11	Тема 11. Разработка и написание положения соревнований по легкой атлетике	7		4	20		
12	Тема 12. Подсчет очков и особенности проведения соревнований по легкоатлетическим многоборьям.			2	8		

Итого часов:		240	444	36	

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

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

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

Вопросы для экзамена студентов 1 курса

1. Содержание, классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Циклические, ациклические и смешанные легкоатлетические упражнения.
3. Характерные особенности ходьбы и бега.
4. Части техники ходьбы и бега.
5. Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
6. Характеристика прыжков и метаний.
7. Составные части техники метаний.
8. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
9. Урок легкой атлетики и тренировочные задания в нем. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Структура и черты тренировочного задания.
10. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
11. Учёт возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части урока.
12. Методы организации занимающихся на уроке по легкой атлетике.
13. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
14. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями.
15. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
16. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
17. Спортивные сооружения, используемые для проведения тренировочных занятий по легкой атлетике.
18. Спортивные сооружения, используемые для проведения соревнований по легкой

атлетике.

19. Специальные упражнения в легкой атлетике.
20. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.
21. Первоначальное овладение техникой, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательного действия.
22. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
23. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
24. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
25. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
26. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.
27. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
28. Современная техника толкания ядра.
29. Документация по организации и проведению соревнований в беговых дисциплинах легкой атлетики.
30. Документация по организации и проведению соревнований по прыжковым дисциплинам.
31. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
32. Основные различия в судействе соревнований по прыжкам в высоту и по прыжкам в длину.
33. Состав бригады судей по толканию ядра и метанию копья.
34. Состав главной судейской коллегии.
35. Состав судейской коллегии.
36. Директор соревнования и его роль в организации и проведении соревнования.
37. Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.
38. Секретарь соревнования и его обязанности.
39. Технический менеджер (заместитель главного судьи по оборудованию) и его обязанности.
40. Рефери по видам и их обязанности.
41. Технические правила проведения соревнований по спортивной ходьбе.
42. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.
43. Судейство технических видов. Порядок участия в соревнованиях. Количество попыток.

44. Обязанности старшего судьи на виде
45. Движения прыгуна в полете и их значение.
46. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
47. Современная техника прыжка в высоту.
48. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в спортивной ходьбе.
49. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в беге с низкого старта.
50. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в метании копья с разбега.
51. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в длину с разбега.
52. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в высоту способом «перешагивание».
53. Специально-подготовительные и подводящие упражнения в прыжке в высоту способом «фосбери-флоп».

Вопросы для экзамена студентов 2 курса

1. Современная техника бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции.
2. Современная техника эстафетного бега.
3. Специально-подводящие упражнения в эстафетном беге.
4. Современная техника барьерного бега.
5. Специально-подводящие упражнения в беге с барьерами.
6. Современная техника тройного прыжка.
7. Специально-подводящие упражнения в тройном прыжке.
8. Современная техника метания диска.
9. Специально-подводящие упражнения в метании диска.
10. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции и методы их исправления.
11. Методы и средства развития отдельных видов быстроты, дозировка.
12. Тесты, определяющие уровень развития быстроты.
13. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
14. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся.
15. Тесты, определяющие уровень развития силы различных мышечных групп.
16. Методы и средства развития скоростно-силовых способностей в легкой атлетике,

дозировка.

17. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств.
18. Методы и средства развития общей и специальной выносливости, дозировка.
19. Тесты, определяющие уровень развития общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости и координации.
20. Методы и средства развития гибкости, дозировка.
21. Тесты, определяющие уровень гибкости.
22. Методы и средства развития ловкости и координации, дозировка.
23. Тесты, определяющие уровень развития ловкости и координации.
24. Организация и проведение соревнований различного уровня.
25. Содержание положения о различных соревнованиях по легкой атлетике.
26. Основные пункты сметы на проведение различных соревнований по легкой атлетике.
27. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в метаниях.
28. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
29. Подготовка оборудования и места с учетом правил техники безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.
30. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
31. Главная судейская коллегия соревнований по легкой атлетике.
32. Организация и проведение соревнований в легкоатлетических метаниях.
33. Организация и проведение соревнований в прыжковых видах легкой атлетики.
34. Организация и проведение соревнований в спортивной ходьбе и марафоне.
35. Организация и проведение соревнований в беговых видах легкой атлетики.
36. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
37. Содержание отчета о соревнованиях.
38. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 7-8 лет.
39. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 9-10 лет.
40. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике с детьми 11-12 лет.
41. Методы срочной оценки состояния занимающихся.
42. Методы самоконтроля, используемые при занятиях легкой атлетики.

43. Особенности проведения урока по легкой атлетике в школе с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.
44. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
45. Урок легкой атлетике и тренировочные задания в нем. Содержание частей урока и их взаимосвязь. Структура и черты тренировочного задания.
46. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
47. Учёт возрастных особенностей школьников при проведении подготовительной части урока.
48. Методы организации занимающихся на уроке по легкой атлетике.
49. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.
50. Информационные и технологии, используемые при планировании и коррекции тренировочного процесса.
51. Как осуществляется коррекция тренировочных нагрузок на основании данных полученных при анализе техники легкоатлетических видов?
52. Инструментальные методики, используемые для оценки техники легкоатлетических видов.
53. Документация по организации и проведении соревнований в беговых дисциплинах легкой атлетике.
54. Документация по организации и проведении соревнований по прыжковым дисциплинам.

Вопросы для экзамена студентов 3 курса

1. Современная техника прыжка с шестом.
2. Эволюция спортивного инвентаря и сектора для прыжков с шестом.
3. Современная техника метания молота.
4. Специально-подготовительные и подводящие упражнения метателя молота.
5. Специально-подготовительные и подводящие упражнения прыгуна с шестом.
6. Содержание, методы и задачи этапного, текущего и оперативного контроля в спортивной тренировке.
7. Педагогический контроль спортивных школ.
8. Меры безопасности при проведении соревнований различного уровня.
9. Медицинское сопровождение соревнований различного уровня.
10. Информационные и технологии, используемые при планировании и коррекции

тренировочного процесса.

11. Как осуществляется коррекция тренировочных нагрузок на основании данных полученных при анализе техники легкоатлетических видов?
12. Инструментальные методики, используемые для оценки техники легкоатлетических видов.
13. Отбор и прогнозирование в легкой атлетике.
14. Спортивный отбор и спортивная ориентация.
15. Критерии первичного отбора
16. Учет темпов прироста показателей тренированности.
17. Генетическая предрасположенность как фактор достижений спортивных успехов.
18. «Должные нормы» и «модельные показатели», их отличия друг от друга.
19. Педагогические показатели тренированности, преимущественно влияющие на достижения в видах с проявлением выносливости.
20. Ведущие антропометрические показатели юных и взрослых спортсменов, специализирующихся в отдельных видах легкой атлетике.
21. Психологический статус легкоатлета (в зависимости от вида легкой атлетике).
22. Медико-биологические критерии перспективности легкоатлетов в видах с преимущественным проявлением выносливости.
23. Медико-биологические критерии, определяющие высокие достижения в скоростных и скоростно-силовых видах легкой атлетике.
24. Педагогические показатели тренированности, преимущественно влияющие на достижения в скоростных и скоростно-силовых видах легкой атлетике.
25. Антропометрические показатели, влияющие на спортивную результативность в отдельных видах легкой атлетике.
26. Модельные показатели в различных видах легкой атлетике.
27. Методы срочной оценки состояния занимающихся.
28. Методы самоконтроля, используемые при занятиях легкой атлетике.
29. Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике.
30. Планирование многолетней тренировки.
31. Составление плана спортивной тренировки.
32. Планирование годичного цикла тренировки. Различные варианты годичного цикла.
33. Средства и методы физической подготовки в спринтерском беге.
34. Средства и методы физической подготовки в барьерном беге.
35. Средства и методы физической подготовки в беге на средние, длинные,

- сверхдлинные дистанции, 3000 м с препятствиями и спортивной ходьбе.
36. Средства и методы физической подготовки в прыжках в высоту.
 37. Средства и методы физической подготовки в прыжках в длину.
 38. Средства и методы физической подготовки в тройном прыжке.
 39. Средства и методы физической подготовки в метании копья.
 40. Средства и методы физической подготовки в толкании ядра.

Вопросы для экзамена студентов 4 курса

1. Средства и методы физической подготовки в прыжках с шестом.
2. Средства и методы физической подготовки в метании молота.
3. Средства и методы физической подготовки в легкоатлетических многоборьях.
4. Этапное и недельное планирование. Микроцикл как наиболее удобная и важная форма планирования тренировочного процесса.
5. Управление процессом подготовки легкоатлетов.
6. Проблемы утомления и восстановления работоспособности легкоатлетов.
7. Планирование многолетней тренировки. Составление плана спортивной тренировки.
8. Планирование годичного цикла тренировки. Различные варианты годичного цикла.
9. Этапное и недельное планирование. Микроцикл как наиболее удобная и важная форма планирования тренировочного процесса.
10. Информационные и технологии, используемые при планировании и коррекции тренировочного процесса.
11. Проблемы утомления и восстановления работоспособности легкоатлетов.
12. Контроль в тренировке высококвалифицированных легкоатлетов.
13. Как осуществляется коррекция тренировочных нагрузок на основании данных полученных при анализе техники легкоатлетических видов?
14. Инструментальные методики, используемые для оценки техники легкоатлетических видов.
15. Методические приемы управления процессом психологической подготовки легкоатлетов высокой квалификации в годичном цикле.
16. Дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена. Их значимость.
17. Обязательный ежедневный минимум самоконтроля.
18. Составить график переносимости спортсменом соревновательных и

тренировочных нагрузок

19. Прогнозирование спортивных результатов в различных видах легкой атлетики.
20. Составить комплекс оздоровительных упражнений для различных возрастных групп.
21. Составить динамику ЧСС для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.
22. Характеристика ЧСС для управления тренировочным процессом в беговых видах легкой атлетики.
23. Определение состояния спортсменов по скорости восстановления ЧСС после выполнения различных упражнений.
24. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления и их характеристика.
25. Средства восстановления и методика их использования в различных видах легкой атлетики.
26. Дать оценку пригодности на основе анализа морфологических особенностей спортсмена.
27. Показатели двигательных способностей для определения спортивной пригодности.
28. Биомеханические и педагогические аспекты оценки техники различных видов легкой атлетики.
29. Особенности структурирования тренировочного процесса у высококвалифицированных легкоатлетов.
30. Организация и судейство массовых соревнований
31. Организация и судейство соревнований среди людей с ограниченными возможностями.
32. Подготовка оборудования и сектора для прыжков с шестом
33. Подготовка оборудования и сектора для метания молота.
34. Особенности организации и проведения соревнований по легкоатлетическим многоборьям.
35. Правила составления положения о соревнованиях.
36. Подсчёт очков в легкоатлетических многоборьях.

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

А) Основная литература

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ.

культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.

2. Книга тренера по лёгкой атлетике / под ред. Л. С. Хоменкова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 478 с.

3. Лёгкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.

4. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука-побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.

5. Правила соревнований по лёгкой атлетике на 2012-2013 гг. - ИААФ. - 229 с.

Б) дополнительная литература:

1. Арселли, Э. Тренировка в марафонском беге: Научный подход / Арселли Э., Каова Р (перевод Дементьевой М.) .- М.: Terra-спорт, 2000.- 79 с.

2. Бондаренко, Е.Н. Прыжок с шестом у женщин / Бондаренко Е. Н. // Лёгкая атлетика.- 1997.- № 6.- С.

3. Бондаренко, С. К. Построение тренировочной нагрузки в годичном цикле у квалифицированных спортсменов в спортивной ходьбе: автореф. дис. ...канд. пед. наук / Бондаренко С. К. – М., 1987. – 23 с.

4. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / Бондарчук А. П. – Киев, Олимпийская литература, 2005. – 304 с.

5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В.- М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

6. Вовк, С.И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., ГЦОЛИФК, 1997. - 21 с.

7. Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера / Гагуа Е. Д. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001. – 72 с.

8. Годик, М. А. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками / М. А. Годик.- М.: Физкультура и спорт, 1978.

9. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации атлетической федерации.- М.: Terra-спорт, Олимпия-пресс, 2002.- 80 с.

10. Димова, А.Л. Построение тренировки бегуний различных квалификаций на 2000 м с препятствиями: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Димова А.Л.; РГАФК. – М., 1995. - 22 с.

11. Зеличенко, В. Б. Будущее молодёжной лёгкой атлетики / Зеличенко В. Б., перевод Озолина Э.З. - М.: Олимпия-пресс, Terra-спорт, 2004.- 80 с.

12.Креер В.А. Легкоатлетические прыжки / Креер В. А., Попов В. Б. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 206 с.

13.Логачёв Ю. А. Структура тренировочных нагрузок и физической подготовленности прыгуний в высоту на этапе углубленной тренировки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Логачев Ю. А. – М.: ВНИИФК, 1997. – 23 с.

14.Маслаков, В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / Маслаков В. М., Врублевский Е. П., Мирзоев О. М.- М.: Олимпия, 2009.- 166 с.

15.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования / Матвеев Л. П.- М.: 4-й филиала Воениздата, 1997.- 304 с.

16.Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев, Олимпийская литература, 1999.- с.

17. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб.: 2001. - 87с.

18.Павлова О. И. Система тренировки Виктора Пушкина / Павлова О. И., Камардина О. Н.- М.: Олимпия-пресс, Терра-спорт, 2005.- 96 с.

19.Полунин, А. И. Управление подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции / Полунин А. И. - М.: Советский спорт, 1992. - 150 с.

20. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Попов В. Б.- М.: Терра-спорт, 2006.-217 с.

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

- Операционная система – Microsoft Windows.
 - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
 - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
 - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
 - Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
 - Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- Учебные аудитории № 210 и 211, с мультимедийным оборудованием

- Легкоатлетический манеж с необходимым спортивным инвентарем и оборудованием для проведения практических занятий
- Методический кабинет (303) с необходимой литературой

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в спортивной ходьбе	8-9 неделя	6
2	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в беге на короткие дистанции	12-13 неделя	6
3	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в прыжках в высоту	16-17 неделя	6
4	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в прыжках в длину	27-28 неделя	6
5	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в толкании ядра	20-21 неделя	6
6	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в метании копья	35-36 неделя	6
7	<i>Письменная работа:</i> Составление 5 комплексов общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметом, в движении, у гимнастической стенки, в паре	34 неделя	8
8	<i>Опрос по теме:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 1 курсе)	36 неделя	4

9	Участие в организации и судействе соревнований в качестве помощника судьи.	В течение учебного года	10
10	Посещение занятий	В течение учебного года	0,2 балла за каждое занятие = 12 баллов за учебный год
11	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	3
2	<i>Письменная работа:</i> Составление 5 комплексов общеразвивающих упражнений: без предмета, с предметом, в движении, у гимнастической стенки, в паре	5
3	<i>Написание реферата:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 1 курсе)	3

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

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) ²	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в беге с барьерами	15-16 неделя	7
2	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в эстафетном беге	8-9 неделя	7
3	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в метании диска	31-32 неделя	7
4	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в беге на средние и длинные дистанции	25-26 неделя	7
5	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в тройном прыжке	37-38 неделя	7
6	<i>Опрос по теме:</i> Особенности проведения соревнований по легкой атлетике для детей	40 неделя	7
7	<i>Опрос по теме:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 2 курсе)	37 неделя	7
8	Участие в организации и судействе соревнований	<i>В течение учебного года</i>	9
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение учебного года</i>	<i>0,2 балла за каждое занятие = 12 баллов за учебный год</i>
10	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	<i>5 баллов за каждый пропущенный вид</i>
2	<i>Написание реферата:</i> Особенности проведения соревнований по легкой атлетике для детей	5
3	<i>Написание реферата:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 2 курсе)	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры

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) ³	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в метании молота	<i>14-17 неделя</i>	<i>6</i>
2	<i>Выполнение практического задания:</i> Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в прыжке с шестом	<i>33-36 неделя</i>	<i>6</i>
3	<i>Опрос по теме:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 3 курсе)	<i>37 неделя</i>	<i>6</i>
4	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса педагогических тестов, используемых при отборе в избранном виде легкой атлетики	<i>24 неделя</i>	<i>6</i>
5	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в беговых дисциплинах.	<i>6 неделя</i>	<i>6</i>
6	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в легкоатлетических метаниях.	<i>12 неделя</i>	<i>6</i>
7	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в прыжковых дисциплинах.	<i>28 неделя</i>	<i>6</i>
8	<i>Опрос по теме:</i> «Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки»	<i>30 неделя</i>	<i>6</i>
9	Участие в организации и судействе соревнований	<i>В течение учебного года</i>	<i>10</i>
10	Посещение занятий	<i>В течение</i>	<i>0,2 балла за каждое</i>

		учебного года	занятие = 12 баллов за учебный год
11	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в видах легкой атлетики	4
2	Составление и проведение комплекса подводящих упражнений в виде легкой атлетики, по которому студент пропустил занятия	4
3	<i>Написание реферата:</i> «Подготовка оборудования и места для соревнований в видах легкой атлетики» (из изучаемых на 3 курсе)	4
4	<i>Написание реферата:</i> «Виды, методы и средства контроля в видах легкой атлетики на этапах многолетней подготовки»	4
5	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса педагогических тестов, используемых при отборе в избранном виде легкой атлетики	4

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балла, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (легкая атлетика)» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, e-mail: l-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры

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) ⁴	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания:</i> Составить комплекс упражнений специальной физической подготовки метателя молота	10 неделя	6
2	<i>Выполнение практического задания:</i> Составить комплекс упражнений специальной физической подготовки прыгуна с шестом	14 неделя	6
3	<i>Выполнение практического задания:</i> Составить комплекс специальных упражнений для развития физических качеств многоборцев на различных этапах подготовки	17 неделя	6
4	<i>Опрос по теме:</i> Методы определения утомления у легкоатлетов	26 неделя	3
5	<i>Опрос по теме:</i> Комплекс восстановительных мероприятий при тренировке легкоатлетов	28 неделя	3
6	<i>Опрос по теме:</i> Особенности психологической подготовки в видах легкой атлетики	30 неделя	3
7	<i>Опрос по теме:</i> Информационные и компьютерные технологии при разработке документов планирования тренировочного процесса	38 неделя	3
8	Разработка и написание положения о соревнованиях по легкоатлетическому троеборью «Мемориал Д. П. Маркова и В. И. Воронкина»	9-11 неделя	8
9	Организация и проведение соревнований по легкоатлетическому троеборью «Мемориал Д. П. Маркова и В. И. Воронкина»	11-13 неделя	10
	Участие в организации и судействе соревнований	<i>В течение учебного года</i>	10

10	Посещение занятий	В течение учебного года	0,2 за каждое занятие = 12 баллов
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Письменная работа:</i> Составление комплекса упражнений специальной физической подготовки в видах, по которым студент пропустил занятия	4
3	<i>Написание реферата:</i> Особенности психологической подготовки в видах легкой атлетики	4
4	<i>Написание реферата:</i> Методы определения утомления и восстановительные мероприятия в подготовке легкоатлетов	4

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балла, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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 легкой атлетики им. Н. Г. Озолина

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

«Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенство (легкая атлетика)»

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

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

3.Цель освоения дисциплины (модуля): совершенствование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура", владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	
1	2	3
ОПК-2	способность проводить тренировочные занятия по легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	2-8
ОПК-3	способность осуществлять спортивную подготовку в легкой атлетике с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки	4-8
ОПК-5	способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений	4-8
ОПК-8	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по легкой атлетике	2-8
ПК-10	способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в легкой атлетике с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся	6-8
ПК-11	способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	6-8
ПК-14	способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями легкой атлетики техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	6-8
ПК-15	способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму	6-8

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Совершенствование техники изучаемых видов легкой атлетики	1-6		44	64		
	2. Специально-подготовительные упражнения в изучаемых видах легкой атлетики	1-6		40	55		
	3. Подготовка оборудования и мест для проведения соревнований по легкой атлетике	1-6		22	33		
	4. Особенности организации и проведения занятий по легкой атлетике	1-4		16	29		
	5. Тренировка в легкой атлетике	5-8		76	157		
	6. Организация и судейство соревнований различного уровня по легкой атлетике	1-8		42	106		
	Всего за 1 курс			60	165	9	Экзамен (2 семестр)
	Всего за 2 курс			60	57	9	Экзамен (4 семестр)
	Всего за 3 курс			60	12	9	Экзамен (6 семестр)
	Всего за 4 курс			60	210	9	Экзамен (8 семестр)
	Итого:			240	444	36	
	Всего часов:				720		

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое
совершенствование»**

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, очная (ускоренное обучение на базе СПО), заочная,
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Спортивно-педагогическое
совершенствование
– лыжные гонки, горнолыжный спорт»**

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, очная (ускоренное обучение на базе СПО), заочная,
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
Протокол № 18 от «5» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ лыжного и конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках
Протокол № 19 от «24» апреля 2017 г.

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

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

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

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

Составители:

Баталов Алексей Григорьевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках,
Раменская Тамара Ивановна, к.п.н., заслуженный профессор РГУФКСМиТ,
Бурдина Марина Евгеньевна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» является:

- обеспечить теоретико-методическую, духовно-нравственную и специализированную физическую готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общепрофессиональных и профессиональных компетенций;

- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника;

- сформировать компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных лыжников-гонщиков;

- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием лыжной подготовки для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе лиц с ограниченными возможностями, на всех этапах возрастного развития человека;

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

- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» относится к циклу вариативной части ФГОС ВО 3+ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» реализуется в течение всех четырех лет обучения, ее главная направленность – повышение уровня здоровья, совершенствование общей и специальной физической подготовленности, формирование на этой основе комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, спорта массовых разрядов, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру. Ее изучение в качестве сквозной дисциплины тесно связано и опирается прежде всего на дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт» и «Лыжные гонки», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: теория и методика детско-юношеского спорта, теория спорта, психология, педагогика, физиология человека, спортивная медицина, спортивная эргогеника, биоэнергетика спорта, современные биомеханические средства контроля в спорте, формирование координационных способностей в игровых видах спорта, спортивная морфология, основы антропологии, особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, биоэнергетика мышечной деятельности, основы антропологии, особенности медицинского обеспечения детско-юношеского спорта, возрастная физиология мышечной деятельности, спортивная генетика, спортивная морфология, гипоксическая тренировка в спорте, физиологические методы тестирования физической работоспособности, физическая подготовка в спорте средствами лёгкой атлетики, современные биомеханические средства контроля в спорте, волейбол, тяжелоатлетические виды спорта, баскетбол, гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, стрелковый спорт, шорт-трек, велосипедный спорт, фигурное катание на коньках, мини-футбол, мини-гольф, интеллектуальные виды спорта, гиревой спорт в ГТО, бадминтон, фехтование. Дисциплина обеспечивает профессионально-ориентированную часть подготовки студентов государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы.

Данная дисциплина предшествует прохождению практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности), практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности), преддипломной практики (по научно-исследовательской деятельности).

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие и совершенствование индивидуальной физической подготовленности,

овладение практическими умениями и навыками, обеспечивающими реализацию общепрофессиональных и профессиональных компетенций в реальной профессиональной практической деятельности. С учетом этого освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессионально-специализированной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена также подготовкой выпускника к профессиональной деятельности преимущественно в естественных, в том числе зимних, зачастую неблагоприятных, иногда экстремальных природных условиях.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, сформированные, прежде всего, при освоении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта – лыжные гонки, горнолыжный спорт».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт», соотношенных 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	2	3	4	5
ОПК-2	Уметь: - оценивать переносимость нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов лыжников-гонщиков; - применять методику комплексной оценки физической подготовленности и двигательного возраста занимающихся лыжными гонками	4	-	4
ОПК-2	Владеть: - методическими приемами закрепления техники классических и коньковых лыжных ходов, всех разновидностей способов спусков, подъемов, поворотов, торможений, многочисленных вариантов смены способов передвижения; - разработкой плана-конспекта и проведения учебного занятия по лыжным гонкам с учётом особенностей занимающихся	4	-	4
ОПК-2	Уметь: - разработать план-конспект практического занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах	6	-	6
ОПК-2	Владеть: - проведением практическое занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах, включая педагогический анализ	6	-	6
ОПК-3	Уметь: - разрабатывать план-конспект тренировочного занятия по начальному обучению имитационным упражнениям заданного хода или переходов с одного хода на другой	2	-	2
ОПК-3	Владеть: - методикой проведения тренировочного занятия по начальному обучению выполнения имитации одного из заданного лыжного хода или переходов с одного хода на другой	2	-	2
ОПК-3	Уметь: - разрабатывать план-конспект на тему содержания и характерных особенностей методов тренировки, направленность их преимущественного воздействия на организм лыжника-гонщика и развитие физических качеств	6	-	6
ОПК-3	Владеть: - проведением зачётной тренировки заданным	6	-	6

	методом			
ОПК-3	Уметь: - разрабатывать варианты оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах; - планировать спортивную подготовку макроцикла лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки. Владеть: - разобрать варианты оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки для различного контингента занимающихся в спортивных школах.	8	-	8
ОПК-3	Владеть: - методикой проведения тренировочных занятий, основами разработки примерных планов на тренировочное занятие, микроцикл, на различные мезоциклы, годичный тренировочный цикл, на разные этапы многолетней подготовки	8	-	8
ОПК-5	Уметь: - использовать методику определения процента проигрыша победителю в соревнованиях по лыжным гонкам; - сделать видеозапись на цифровую видеокамеру передвижение лыжников классическими и коньковыми лыжными ходами с целью анализа фазовой структуры классических и коньковых лыжных ходов	4	-	4
ОПК-5	Владеть: - методикой анализа компонентов скорости лыжного хода в соревновательных условиях	4	-	4
ОПК-5	Владеть: - методикой оценки уровня физических способностей лыжников-гонщиков различной квалификации	6	-	6
ОПК-5	Уметь: - регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия; - анализировать экономичность двигательной деятельности у лыжников-гонщиков разной квалификации	8	-	10
ОПК-5	Владеть: - навыками тестирования экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика как ключевого показателя технической подготовленности	8	-	10
ОПК-8	Уметь: - профилировать лыжные трассы с последующими расчётами; - измерять углы/высоту подъёмов и длину трассы с последующими расчётами	2	-	2
ОПК-8	Уметь: - разрабатывать документы планирования соревнований «Положение о соревновании», «Программа соревнований»; - определять спортивные результаты в эстафете; - определять спортивные результаты в индивидуальной гонке с отдельными видами старта	2	-	2
ОПК-8	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований по лыжным гонкам	2	-	2
ОПК-8	Владеть: - выполнением функциональных обязанностей организатора и судьи соревнований 3-й категории; - анализом практики судейства, соответствие функциональной деятельности требованиям «Правил	4	-	4

	соревнований по лыжным гонкам»			
ОПК-8	Знать: - требования к параметрам лыжных трасс, соответствующих нормам гомологации	6	-	6
ОПК-8	Уметь: - подготовить необходимую документацию для сертификации трасс	6	-	6
ОПК-8	Владеть: - составить смету расходов на проведение соревнований, в том числе массовых, подготовиться к обоснованию каждой статьи расходов	6	-	6
ОПК-8	Уметь: - организовывать и проводить оперативный расчет итоговых результатов соревнований. Устранять недостатки, исправлять ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства	8	-	8
ОПК-8	Владеть: - методикой ручного и электронного хронометрирования промежуточных результатов по ходу соревнований	8	-	8
ПК-10	Уметь: - 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	8	-	10
ПК-10	Владеть: - эффективной реализации природных способностей, раскрытия спортивного таланта в спорте высших достижений; - методикой психолого-педагогических воздействий словом через убеждение, внушение, создание уверенности в своих силах; - аппаратурными средства восстановления успокаивающего и мобилизующего характера: прослушивание музыки, просмотр фильмов, сюжетов и др.	8	-	10
ПК-11	Уметь: - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий для повышения индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно	8	-	10
ПК-11	Владеть: - в соответствии с особенностями лыжных гонок техникой классических и коньковых лыжных ходов; - различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы; - регулярно участвовать в соревнованиях в избранном виде спорта	8	-	10
ПК-14	Уметь: - проводить тестирование по определению запаса скорости	2	-	2
ПК-14	Владеть: - различными средствами подготовки лыжника-гонщика; - демонстрацией имитационных упражнений техники классических лыжных ходов; - демонстрацией имитационных упражнений техники коньковых лыжных ходов;	2	-	2

	- методикой анализа опорных реакций лыжника			
ПК-14	Знать: - основы совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно; - требования к трассам оздоровительно-спортивного назначения для массовых занятий лыжами, для тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов-разрядников и лыжников высокого класса	4	-	4
ПК-14	Уметь: - применять различные технико-тактические действия ведения состязательной борьбы в лыжных гонках	4	-	4
ПК-14	Владеть: - тестированием общей и специальной подготовленности занимающихся лыжными гонками; - выполнением имитационных упражнений фазового состава движений с выделением граничных моментов во всех лыжных ходах; - разработкой плана-конспекта и проведением практического занятия по анализу движений в классических и коньковых лыжных ходах	4	-	4
ПК-14	Владеть: - различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы, а также навыками самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности	6	-	6
ПК-15	Уметь: - проводить тестирование коэффициента трения скольжения лыж на склоне	2	-	2
ПК-15	Владеть: - методикой тестирования коэффициента трения сцепления лыж со снегом; - методикой тестирования упругих свойств лыж	2	-	2
ПК-15	Уметь: - подготовить к защите отчеты по расшифровке кинограмм и видеозаписей с целью анализа фазового состава различных лыжных ходов	6	-	6
ПК-15	Владеть: - методикой коррекции коэффициента трения сцепления лыж со снегом	6	-	6
ПК-15	Уметь: - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности	8	-	10
ПК-15	Владеть: - средствами и методами сохранения и поддержания спортивной формы	8	-	10

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» очной формы обучения составляет 20 зачетных единиц, 720 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	38	76		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	6	13		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	6	13		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	2		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	1		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	22		
7	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	6	2		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	8	1		
9	1.3. Совершенствование	VII	-	12	22		

	индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта						
10	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	20	29		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	4	13		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	4	13		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	6	2		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	6	1		
15	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	30	33		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	6	13		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	4	13		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	6	3		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	6	3		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	8	1		
21	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	32	53		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	6	13		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	6	13		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	IV	-	6	3		
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	8	2		
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	22		
27	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по		-	32	94		

	лыжным гонкам						
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	4	13		
29	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	2	12		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	4	12		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	6	6		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	4	6		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	4	1		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	4	22		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	22		
36	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	24	59		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	4	12		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	4	12		
39		II				9	Экзамен
40	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	4	6		
41	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	4	6		
42	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	4	1		
43	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	4	22		
44	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	52	82		

45	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	4	1		
46	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	6	1		
47	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	6	1		
48	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	6	1		
49		VI				9	Экзамен
50	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	12	20		
51	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	6	20		
52	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	6	19		
53	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	6	19		
54		VIII				9	Экзамен
55	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		-	12	18		
56	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV		4	6		
57	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV		4	6		
58	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV		4	6		
59		IV				9	Экзамен
Итого часов:			-	240	444	36	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» очной формы (ускоренное обучение на базе СПО) составляет 20 зачетных единиц, 720 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	I	-	26	86		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	2	6		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	2	6		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	II	-	-	8		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	3		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	26		
7	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	II	-	2	8		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	8	3		
9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде	V	-	12	26		

	спорта						
10	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	I		12	25		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	2	6		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	2	6		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	II	-	2	10		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	III	-	6	3		
15	Раздел 3. Техника лыжных ходов	I		22	35		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	4	6		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	6		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	II	-	4	10		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	II	-	4	10		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	III	-	8	3		
21	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	I		24	52		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	I	-	4	6		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	I	-	2	6		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	II	-	4	10		
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	III	-	8	3		
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	V	-	6	27		
27	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам	I		22	90		
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	I	-	2	6		

29	5.2. Требования к участникам соревнований	I	-	2	6		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	I	-	2	6		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	II	-	2	8		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	II	-	2	8		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	IV	-	4	2		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	V	-	4	27		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	V	-	4	27		
36	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	I		16	56		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	I	-	2	6		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	I	-	2	6		
39	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	II	-	2	8		
40	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	II	-	2	8		
41	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	IV	-	4	2		
42	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	V	-	4	26		
43	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	52	143		
44	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	IV	-	4	2		
45	7.2. Методы тренировки,	IV	-	6	3		

	направленность их воздействия на организм						
46	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	IV	-	6	3		
47	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	IV	-	6	3		
48		IV				9	Экзамен
49	7.5. Планирование спортивной подготовки	VI	-	12	33		
50	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VI	-	6	33		
51	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VI	-	6	33		
52	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VI	-	6	33		
53		VI				9	Экзамен
54	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения			6	26		
55	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	II		2	8		
56	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	II		2	10		
57	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	II		2	8		
58		II				9	Экзамен
Итого часов:			-	180	513	27	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной формы обучения составляет 20 зачетных единиц, 720 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	14	120		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	11		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	1	11		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	12		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	5		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	21		
7	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	IX	-	-	11		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	2	12		
9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде	V	-	2	5		

	спорта						
10	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	4	21		
11	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	IX	-	4	11		
12	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	8	37		
13	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	2	10		
14	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	2	10		
15	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	2	12		
16	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	5		
17	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	12	50		
18	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	10		
19	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	10		
20	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	12		
21	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	12		
22	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	4	6		
23	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	14	66		
24	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	2	10		
25	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	2	11		
26	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	20		
27	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	5		

28	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	20		
29	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	19	130		
30	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	10		
31	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	10		
32	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	10		
33	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	12		
34	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	2	12		
35	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	5		
36	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VIII	-	6	35		
37	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VIII	-	4	36		
38		VIII				9	Экзамен
39	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	7	61		
40	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	1	10		
41	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	10		
42		II				9	Экзамен
43	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	12		
44	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	1	12		
45	6.5. Современная технология	VI	-	1	6		

	тестирования качества скольжения и сцепления лыж						
46	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	IX	-	2	11		
47	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	22	70		
48	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	2	6		
49	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	2	6		
50	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	2	6		
51	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	2	6		
52		VI				9	Экзамен
53	7.5. Планирование спортивной подготовки	IX	-	6	11		
54	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	IX	-	2	11		
55	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	IX	-	2	11		
56	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	IX	-	4	13		
57		IX				9	Экзамен
58	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		-	4	41		
59	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	14		
60	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	2	14		
61	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению,	IV	-	1	13		

	опорно-двигательному аппарату, умственному развитию						
62		IV				9	Экзамен
Итого часов:			-	100	575	45	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной формы (ускоренное обучение на базе ВПО) составляет 20 зачетных единиц, 720 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	8	86		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	11		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	1	11		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	10		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	12		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	10		
7	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	2	10		
8	1.3. Совершенствование	V	-	2	12		

	индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта						
9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	2	10		
10	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	8	42		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	2	10		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	2	10		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	2	10		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	12		
15	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	12	53		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	10		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	10		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	10		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	10		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	4	13		
21	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	10	61		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	2	13		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	2	13		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	12		
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	2	10		
27	Раздел 5. Организация и			13	98		

	судейство соревнований по лыжным гонкам						
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	13		
29	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	13		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	13		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	12		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	2	12		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	15		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	2	10		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	2	10		
36	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика			7	75		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	1	12		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	12		
39		II				9	Экзамен
40	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	12		
41	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	1	12		
42	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	15		
43	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	2	12		
44	Раздел 7. Спортивная		-	18	148		

	тренировка лыжника-гонщика						
45	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	2	15		
46	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	2	15		
47	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	2	15		
48	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	2	14		
49		VI				9	Экзамен
50	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	4	22		
51	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	2	22		
52	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	2	22		
53	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	2	23		
54		VIII				9	Экзамен
55	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		-	4	41		
56	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	14		
57	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	2	14		
58	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV	-	1	13		
		IV				9	Экзамен
Итого часов:			-	80	604	36	

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)
очная форма обучения 6,5 зачетных единиц, 234 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	I	-	12	26		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	6	13		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	6	13		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	I		8	26		
5	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	4	13		
6	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	4	13		
7	Раздел 3. Техника лыжных ходов	I		10	26		
8	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	6	13		
9	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	4	13		
10	Итого за 1 семестр	I	-	30	78		
11	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	II		12	26		
12	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	6	13		
13	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	6	13		

14	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам	II		10	37		
15	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	4	13		
16	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	2	12		
17	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	4	12		
18	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	II		8	24		
19	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	4	12		
20	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	4	12		
21	Итого за 2 семестр	II	-	30	87		
22		II				9	Экзамен
Итого часов:			-	60	165	9	

**Первый год обучения (1-й семестр)
очная форма (ускоренное обучение на базе СПО) 3 зачетных единиц,
108 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	I	-	4	12		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	2	6		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных	I	-	2	6		

	гонках						
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	I		4	12		
5	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	2	6		
6	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	2	6		
7	Раздел 3. Техника лыжных ходов	I		6	12		
8	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	4	6		
9	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	6		
10	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	I		6	12		
11	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	I	-	4	6		
12	4.2. Методика начального этапа обучения	I	-	2	6		
13	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам	I		6	18		
14	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	I	-	2	6		
15	5.2. Требования к участникам соревнований	I	-	2	6		
16	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	I	-	2	6		
17	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	I		4	12		
18	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	I	-	2	6		
19	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	I	-	2	6		
20	Итого за 1 семестр	I	-	30	78		
	Итого часов:		-	30	78		

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)
заочная форма обучения 4,5 зачетные единицы, 162 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	I	-	2	22		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	11		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	1	11		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	I	-	4	20		
5	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	2	10		
6	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	2	10		
7	Раздел 3. Техника лыжных ходов	I	-	4	20		
8	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	10		
9	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	10		
10	Итого за 1 семестр	I	-	10	62		
11	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	II	-	4	21		
12	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	2	10		
13	4.2. Методика начального этапа	II	-	2	11		

	обучения						
14	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам	II		4	30		
15	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	10		
16	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	10		
17	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	10		
18	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	II		2	20		
19	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	1	10		
20	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	10		
21	Итого за 2 семестр	II	-	10	71		
22		II				9	Экзамен
Итого часов:			-	20	133	9	

**Первый год обучения (1 и 2-й семестры)
заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) 5 зачетные
единицы, 180 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	I	-	2	22		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	11		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для	I	-	1	11		

	специализирующихся в лыжных гонках						
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	I	-	4	20		
5	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	2	10		
6	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	2	10		
7	Раздел 3. Техника лыжных ходов	I	-	4	20		
8	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	10		
9	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	10		
10	Итого за 1 семестр	I	-	10	62		
11	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	II	-	4	26		
12	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	2	13		
13	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	2	13		
14	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам	II		4	39		
15	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	13		
16	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	13		
17	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	13		
18	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	II		2	24		
19	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	1	12		
20	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	12		
21	Итого за 2 семестр	II	-	10	89		
22		II				9	Экзамен
Итого часов:			-	20	151	9	

РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К РАБОТЕ В ИЗБРАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Физкультурно-спортивная деятельность студентов как элемент системы высшего образования. Основная задача этой системы – воспитание здоровой, физически подготовленной, образованной, творчески одаренной, разносторонне развитой личности, способной к труду и жизни в условиях современной цивилизации, имеющей активную гражданскую позицию и выдвигающей на передний план духовно-нравственные ценности в своем отношении к себе, к другим людям, к природе. Способы стимулирования двигательной активности не только физически развитых, спортивно одаренных, но практически всех групп населения, включая лиц с ослабленным здоровьем и с ограниченными возможностями.

Самостоятельная работа

Внедрить двигательную активность в повседневную личную жизнь, личным примером показывать окружающим преимущества здорового образа жизни. Дополнительные специализированные тренировки.

Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Спортивное соревнование – центральное звено всей физкультурно-спортивной работы, подготовка к ним позволяет целенаправленно и эффективно воздействовать на все компоненты физического состояния занимающихся. Соревновательная деятельность как мотивация на укрепление здоровья, здоровый образ жизни, гармоничное и всестороннее развитие.

Требования по профессиональной физической подготовке для специализирующихся в профилируемой кафедрой видах спорта.

Самостоятельная работа

Овладеть средствами тестирования общей и специальной подготовленности (по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований). Регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия.

РАЗДЕЛ 2. ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Тема 2.1. Разновидности условий скольжения

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

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.

Характеристика 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.

Измерения 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.

Оценка качества скольжения и сцепления лыж со снегом в естественных природных условиях. Визуальные и 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.

Дополнительные специализированные тренировки.

Тема 2.2. Требования к рельефу лыжных трасс

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Провести 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.

Дополнительные специализированные тренировки.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Тема 3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Сделать измерение и расчет 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

Дополнительные специализированные тренировки.

Совершенствование технической и специальной физической подготовленности.

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.

3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Провести тестирование 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

Дополнительные специализированные тренировки.

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. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Выбрать и применить методические приемы с учетом специфики занятий (уроков) по лыжной подготовке, обусловленной их проведением в естественных природных условиях. Выбор местности для учебных площадок, учебных склонов для овладения конкретным способом передвижения и с учетом количественного состава занимающихся. Выбор учебных склонов, с учетом требований к их крутизне на начальных этапах обучения спускам, подъемам, поворотам, торможениям. Проложить маршрут спуска и подъема на учебном склоне для обеспечения безопасности, исключения столкновений лыжников, идущих в разных направлениях. Сделать коррекцию физической нагрузки и содержания занятия при резком изменении погодных условий (метель, обильный снегопад, резкое повышение или понижение температуры).

Самостоятельная работа

Дополнительные специализированные тренировки.

Составить 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. Сформировать навык выбора местности для учебной площадки, учебного склона, учебной и тренировочной лыжни.

Тема 4.2. Методика начального этапа обучения

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Применить словесный, наглядный и практический методы начального обучения. Реализовать принцип 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. Использовать преобладающие формы проведения занятий на начальном этапе обучения. Сделать анализ методики проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия, их примерное соотношение. Разработать конспект урока (занятия).

Овладеть методикой начального обучения способам передвижения на лыжах.

Самостоятельная работа

Дополнительные специализированные тренировки.

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. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Тема 5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам

Практические занятия

Подготовить 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. Методика разработки правил 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. Составить «Положение о соревновании» – основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения, условия участия и финансирования конкретного соревнования. Разработать «Программу соревнований» – дополнительный информационный документ проведения международных и всероссийских соревнований 1-й категории.

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

Разбор особенностей оформления 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. Подготовиться к судейству соревнований. Дополнительные специализированные тренировки.

Тема 5.2. Требования к участникам соревнований

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Выполнить обязанности участников соревнований по точности прохождения дистанции, замене инвентаря и дополнительной смазке лыж во время соревнований. Овладеть нормами поведения при опробовании смазки (откатке) лыж перед стартом, обгоне на соревновательной трассе и в финишной зоне, а также при спуске с дистанции. Выполнить маркировку лыж участников соревнований, правила индивидуального и общего старта. Овладеть особенностями старта в различных турах индивидуального и командного спринта. Определить возрастные категории участников соревнований по лыжным гонкам, разделить участников на группы по возрасту и полу. Распределить участников международных и всероссийских соревнований 1-й категории на группы с учетом квалификации.

Самостоятельная работа

Изучить требования «Правил соревнований по лыжным гонкам» к участникам соревнований. Выполнить практические задания по разработке «Заявки» на участие в соревнованиях, оформлению карточек участников. Подготовиться к судейству соревнований. Дополнительные специализированные тренировки.

Тема 5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах

Практические занятия

Совершенствование физической подготовленности.

Применить методику 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. Дать представление об особенностях расчета результатов каждого участника и команды в целом в традиционных эстафетных соревнованиях. Специфика определения времени старта и результатов соревнований в лыжной гонке преследования с перерывом и скиатлоне, включающей две дистанции, разделенные временными интервалами для отдыха спортсменов. Расчет и определение результатов участников в соревнованиях с общим стартом (масс-старт), включая лыжную комбинацию – скиатлон. Овладеть методикой подведения итогов многодневных лыжных гонок, многотуровых соревнований в индивидуальном и командном спринтах,

проводимых в один день. Совершенствование практических навыков обработки протоколов старта и финиша в различных соревновательных дисциплинах, подсчет соответствующих спортивных результатов.

Самостоятельная работа

Дополнительные специализированные тренировки.

Выполнить практические задания по определению результатов соревнований:

- а) в индивидуальных состязаниях при разных видах интервального старта;
- б) в традиционных эстафетах;
- в) в лыжной гонке – скиатлон;
- г) в соревнованиях с общим стартом, в том числе лыжной гонке преследования с перерывом – персьют;
- 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 ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 6.1. Методика выбора лыжного инвентаря

Практические занятия

Определить упругие свойства лыж, длину колодки, носочной и пяточной частей лыжи. Сделать сравнительный анализ динамических характеристик классических и коньковых лыж. Выбрать лыжи с учетом роста и веса спортсмена, стиля передвижения, погодных условий, состояния снежного покрова, качества подготовки лыжной трассы.

Выбрать лыжные палки для разного стиля передвижения и с учетом роста лыжника. Персональная подгонка ремешка, тестирование упругих свойств лыжной палки.

Овладеть 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 лыжного инвентаря, постановкой креплений на лыжи. Ознакомиться со спецификой эксплуатации современных креплений новой конструкции, имеющих фабричный монтаж. Защитить отчеты по оценке конструктивных данных тестируемого лыжного инвентаря.

Дополнительные специализированные тренировки.

Тема 6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления

Практические занятия

Демонстрация специфики подготовки классических лыж: требования к определению длины колодки под мазь для оптимального сцепления лыжи со снегом при отталкивании ног; 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.

Разработка технического задания и сметы расходов на приобретение лыжного инвентаря, мазей, парафинов, приспособлений по уходу за лыжами.

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. Дополнительные специализированные тренировки.

Второй год обучения (3 и 4-й семестры)
очная форма обучения 3,5 зачетных единиц, 126 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	6	4		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	2		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	6	2		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	6	2		
5	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	6	2		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	12	6		
7	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	6	3		
8	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	6	3		
9	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства			6	3		
10	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	6	3		
11	Итого за 3 семестр	III	-	30	15		
12	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам			10	12		

13	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	6	6		
14	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	4	6		
15	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика			8	12		
16	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	4	6		
17	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	4	6		
18	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения			12	18		
19	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV		4	6		
20	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV		4	6		
21	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV		4	6		
22	Итого за 4 семестр	IV	-	30	42		
23		IV				9	Экзамен
Итого часов:			-	60	57	9	

Первый год обучения (2-й семестр)
очная форма (ускоренное обучение на базе СПО) 4,25 зачетных
единиц, 153 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	2	16		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	II	-	-	8		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	II	-	2	8		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	2	10		
5	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	II	-	2	10		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	8	20		
7	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	II	-	4	10		
8	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	II	-	4	10		
9	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства			4	10		
10	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	II	-	4	10		
11	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам			4	16		

12	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	II	-	2	8		
13	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	II	-	2	8		
14	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика			4	16		
15	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	II	-	2	8		
16	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	II	-	2	8		
17	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения			6	26		
18	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	II		2	8		
19	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	II		2	10		
20	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	II		2	8		
21	Итого за 2 семестр	II	-	30	114		
22		II				9	Экзамен
Итого часов:			-	30	114	9	

**Второй год обучения (3 и 4-й семестры)
заочная форма обучения 5,5 зачетные единицы, 198 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	III	-	2	24		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	12		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	2	12		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	III	-	2	12		
5	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	2	12		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов	III	-	4	24		
7	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	12		
8	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	12		
9	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	III	-	2	20		
10	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	20		
11	Итого за 3 семестр	III	-	10	80		
12	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по	IV	-	4	24		

	лыжным гонкам						
13	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	12		
14	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	2	12		
15	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	IV	-	2	24		
16	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	12		
17	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	1	12		
18	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения	IV	-	4	41		
19	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	14		
20	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	2	14		
21	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV	-	1	13		
22	Итого за 4 семестр	IV	-	10	89		
23		IV				9	Экзамен
Итого часов:			-	20	169	9	

Второй год обучения (3 и 4-й семестры)
заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) 5 зачетные
единицы, 180 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	III	-	2	20		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	10		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	2	10		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	III	-	2	10		
5	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	2	10		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов	III	-	4	20		
7	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	10		
8	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	10		
9	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	III	-	2	12		
10	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	12		
11	Итого за 3 семестр	III	-	10	62		
12	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по	IV	-	4	24		

	лыжным гонкам						
13	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	12		
14	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	2	12		
15	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	IV	-	2	24		
16	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	12		
17	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	1	12		
18	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения	IV	-	4	41		
19	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	14		
20	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	2	14		
21	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV	-	1	13		
22	Итого за 4 семестр	IV	-	10	89		
23		IV				9	Экзамен
Итого часов:			-	20	151	9	

РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К РАБОТЕ В ИЗБРАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках

Самостоятельная работа

Овладеть средствами тестирования общей и специальной подготовленности (по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований). Регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия.

1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта

Практические занятия

Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно.

Владеть в соответствии с особенностями лыжных гонок техникой классических и коньковых лыжных ходов. Владеть различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы.

Самостоятельная работа

Совершенствование процесса индивидуальной спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.

Регулярно участвовать в соревнованиях в избранном виде спорта.

РАЗДЕЛ 2. ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Тема 2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс

Практические занятия

Выполнение мероприятий по подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега. Нивелирование трасс, измерение длинно-высотных параметров стационарной лыжной трассы, графическое отображение по этим данным профиля трассы и расчет всех характеристик рельефа. Оборудование трасс техническими средствами срочной информации.

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.

Тестирование коэффициента скоростности лыжной трассы, используемой в неблагоприятных погодных условиях. Коррекция, в случае необходимости, нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в сложных внешних условиях, с использованием коэффициента скоростности трассы.

Овладение навыками выбора местности, рельеф которой соответствует требованиям равнинной, слабопересеченной, пересеченной и сильнопересеченной лыжных трасс.

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.

Подготовить и защитить отчеты по характеристике рельефа различных лыжных трасс, классифицировать их по виду: равнинная, слабопересеченная, пересеченная и сильнопересеченная.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Тема 3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика

Практические занятия

Овладеть методикой тестирования экономичности техники лыжника в лабораторных и естественных природных условиях. Сравнительная оценка техники владения различными лыжными ходами по пульсовой стоимости.

Оценка динамики экономичности движений у лыжников разной квалификации. Измерение влияний условий скольжения на показатели экономичности. Оценка пульсовой стоимости различного сочетания длины и частоты шагов, выявление оптимального двигательного режима.

Самостоятельная работа

Выполнить задание по оценке пульсовой стоимости классических и коньковых лыжных ходов при имитации (в бесснежный период) и в передвижении на лыжах. Дать сравнительную оценку степени индивидуального 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 3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах

Практические занятия

Сделать видеозапись на цифровую видеокамеру передвижение лыжников классическими и коньковыми лыжными ходами. По материалам кинограмм и видеозаписей сделать анализ фазовой структуры классических и коньковых лыжных ходов. 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. Оценить динамику 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

Подготовиться к выполнению практического задания 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 4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах

Практические занятия

Практическая реализация принципов обучения на этапе закрепления техники передвижения на лыжах. Выбор и подготовка мест занятий для закрепления конкретного способа передвижения. 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.

Проведение контрольного занятия по закреплению одного из способов передвижения на лыжах.

Самостоятельная работа

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.

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Тема 5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников

Практические занятия

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

Самостоятельная работа

По 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 «Таблице эквивалентных результатов».

Тема 5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории

Практические занятия

Практика судейства соревнований 3-й категории с выполнением назначенных функциональных обязанностей. Анализ судейства соревнований, выявление недостатков, ошибок в выполнении правил соревнований. Особенности судейства соревнований с ограниченным количественным составом судейской коллегии простейших зачетно-нормативных соревнований. Методика проведения жеребьевки участников, подготовка стартового протокола. Протокол результатов соревнований как основной отчетный документ об их проведении.

Самостоятельная работа

Подготовиться к практике организации и судейства соревнований 3-й категории: изучить требования «Правил соревнований» к функциональным обязанностям назначенной судейской должности; устранить недостатки, исправить ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства.

РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям

Практические занятия

Методика 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. Разбор характерных особенностей лыжных мазей и парафинов различной консистенции: порошок, паста, твердая, полутвердая, жидкая. Соответствие цветовой гаммы конкретному температурному режиму.

Совершенствование навыка нанесения на скользящую поверхность лыжи так называемых специальных «структур» (особых рисунков) уменьшающих трение лыжи о снег. Ручная накатка для состояния снега при температуре 0°C и выше. Особенности структуры, нанесенной вручную.

Знакомство с методикой подготовки лыж с помощью специальных шлифт-машин. Машинный способ нанесения структуры, его преимущества.

Техника безопасности при использовании современных лыжных мазей и парафинов, строгое соблюдение инструкции по применению фторуглеродных парафинов, растворителей (смывок) для очистки скользящей поверхности.

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 6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы

Практические занятия

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.

РАЗДЕЛ 8. ЗАНЯТИЯ НА ЛЫЖАХ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Тема 8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения

Практические занятия

Овладеть методикой нормирования оздоровительной нагрузки на лыжах. Овладеть методикой оценки переносимости нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов. Овладеть методикой выбора и подготовки мест занятий для лыжников старшего возраста с учетом уровня здоровья и индивидуальной физической подготовленности.

Участие в работе самодеятельных клубов, союзов, ассоциациях, других общественных структурных объединениях лыжников-ветеранов. Участие в деятельности Российского любительского лыжного союза (РЛЛС) и Международной ассоциации мастеров (WMA).

Самостоятельная работа

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

Совершенствовать методику проведения тренировочно-оздоровительных занятий с учетом уровня подготовленности, занятости основной профессиональной деятельностью, семейно-бытовых условий, материальных возможностей занимающихся.

Тема 8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи

Практические занятия

Методика выбора мест занятий и подбора простейших упражнений на лыжах для дошкольников.

Методика физкультурно-оздоровительной подготовки лыжной направленности школьников и студенческой молодежи в соответствии с государственными программами 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.

Организация мероприятий по выполнению нормативных требований по лыжной подготовке для школьников и студентов. Организация внеклассной и внешкольной работы с использованием лыж. Организация деятельности лыжных секций для школьников и студентов. Индивидуальная лыжная самоподготовка.

Самостоятельная работа

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

Тема 8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию

Практические занятия

Овладеть методикой организации и проведения занятий по лыжной подготовке с лыжниками с ограниченными возможностями. Овладеть методикой дозирования оздоровительной нагрузки с учетом характера заболевания. Овладеть методикой 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. Владеть комплексом мероприятий по обеспечению безопасности занятий на лыжах в естественных природных условиях.

Самостоятельная работа

Обосновать целесообразность и эффективность использования занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями. Совершенствовать владение специфичными методическими приемами организации и проведения занятий, подготовки лыжных трасс и дозирования лыжной нагрузки с учетом характера заболевания.

Третий год обучения (5 и 6-й семестры)
очная форма обучения 2,25 зачетных единиц, 81 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	8	2		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	1		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	8	1		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	6	1		
5	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	6	1		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	8	1		
7	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	8	1		
8	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	8	2		
9	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	8	2		
10	Итого за 5 семестр	V	-	30	6		
11	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	4	1		
12	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	4	1		

13	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	4	1		
14	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	4	1		
15	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	22	4		
16	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	4	1		
17	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	6	1		
18	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	6	1		
19	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	6	1		
20	Итого за 6 семестр	VI	-	30	6		
21		VI				9	Экзамен
Итого часов:		VI	-	60	12	9	

Второй год обучения (3 и 4-й семестры)
очная форма (ускоренное обучение на базе СПО) 2,75 зачетных единиц, 99 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	8	6		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных	III	-	-	3		

	гонках						
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	8	3		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	6	3		
5	2.4. Гомологация лыжных трасс	III	-	6	3		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	8	3		
7	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	III	-	8	3		
8	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	8	3		
9	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	III	-	8	3		
10	Итого за 3 семестр	III	-	30	15		
11	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	4	2		
12	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	IV	-	4	2		
13	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	4	2		
14	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	IV	-	4	2		
15	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	22	11		
16	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	IV	-	4	2		
17	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	IV	-	6	3		
18	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	IV	-	6	3		
19	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	IV	-	6	3		

20	Итого за 4 семестр	IV	-	30	15		
21		IV				9	Экзамен
Итого часов:			-	60	30	9	

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)
заочная форма обучения 2,5 зачетные единицы, 90 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	2	10		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	5		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	2	5		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	2	5		
5	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	5		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	4	6		
7	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	4	6		
8	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	2	5		
9	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	5		
10	Итого за 5 семестр	V	-	10	26		
11	Раздел 5. Организация и		-	1	5		

	судейство соревнований по лыжным гонкам						
12	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	5		
13	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	1	6		
14	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	6		
15	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	8	24		
16	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	2	6		
17	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	2	6		
18	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	2	6		
19	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	2	6		
20	Итого за 6 семестр	VI	-	10	35		
21		VI				9	Экзамен
Итого часов:		VI	-	20	61	9	

Третий год обучения (5 и 6-й семестры)
заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) 5 зачетные
единицы, 180 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	2	24		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	12		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	2	12		
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	2	12		
5	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	12		
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	4	13		
7	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	4	13		
8	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	2	13		
9	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		
10	Итого за 5 семестр	V	-	10	62		
11	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	1	15		
12	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование	VI	-	1	15		

	соревнований						
13	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	1	15		
14	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	15		
15	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	8	59		
16	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	2	15		
17	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	2	15		
18	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	2	15		
19	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	2	14		
20	Итого за 6 семестр	VI	-	10	89		
21		VI				9	Экзамен
Итого часов:		VI	-	20	151	9	

РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К РАБОТЕ В ИЗБРАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках

Самостоятельная работа

Овладеть средствами тестирования общей и специальной подготовленности (по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований). Регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия.

Тема 1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта

Практические занятия

Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно.

Владеть в соответствии с особенностями лыжных гонок техникой классических и коньковых лыжных ходов. Владеть различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы.

Самостоятельная работа

Совершенствование процесса индивидуальной спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.

Регулярно участвовать в соревнованиях в избранном виде спорта.

РАЗДЕЛ 2. ВНЕШНИЕ УСЛОВИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ

Тема 2.4. Гомологация лыжных трасс

Практические занятия

Гомологация – приведение в соответствие с установленным требованием. Порядок прохождения гомологации трасс всероссийских и международных соревнований: оформление заявки от организатора соревнований; назначение инспектора от всероссийской/международной федерации; оплата взноса за гомологацию; разработка схемы соревновательных трасс и всей технической документации к ней; подготовка детальной схемы лыжного стадиона с указанием входа и выхода, старта и финиша, зоны маркировки лыж и передачи эстафеты, перехода на транзитную лыжню; утверждение подготовленного инспектором отчета о гомологации, включая представление окончательной схемы трасс и плана лыжного стадиона с указанием всех изменений, сделанных на трассе в процессе гомологации; присвоение каждой трассе гомологационного номера; оформление официального сертификата соответствия/гомологации на каждую утвержденную трассу.

Методика выполнения требований каждого этапа прохождения гомологации соревновательных трасс – от подачи заявки до оформления сертификата. Нормы для трасс, претендующих на гомологацию, по перепаду высот, максимальному подъему, сумме перепадов высот, соотношению подъемов разной длины и крутизны, а также равнинных/холмистых участков и разнообразных спусков, сочетанию подъемов категории А, В, С на соревновательной трассе.

Порядок проверки соответствия при изменении маршрута трассы, прошедшей гомологацию. Возможное оформление нового сертификата при наличии значительных отклонений от прежнего маршрута.

Самостоятельная работа

Изучить требования к параметрам лыжных трасс, соответствующих нормам гомологации. Овладеть методическими приемами подготовки и оформления необходимой документации для сертификации трасс.

РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИКА ЛЫЖНЫХ ХОДОВ

Тема 3.5. Моделирование техники лыжных ходов

ЭЛИТНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Практические занятия

Техническое мастерство лыжников мировой элиты.

Фазовый анализ техники ведущих российских и зарубежных лыжников-гонщиков, определение общих, модельных характеристик, индивидуальных различий.

Самостоятельная работа

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. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу

Практические занятия

Оценка технического мастерства по кинематическим, динамическим и функциональным критериям.

Овладение методическими приемами технического совершенствования в бесснежный период с использованием лыжероллеров разной конструкции, 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 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.

РАЗДЕЛ 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Тема 5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований

Практические занятия

Методика организации и судейства окружных, районных, городских соревнований и массовых лыжных гонок, отнесенных ко 2-й категории. Формирование состава 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

Определить 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 ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж

Практические занятия

Методика тестирования качества скольжения лыж на соревновательной скорости. Выбор контрольного склона, варьирование его крутизны с учетом реально сложившихся внешних условий. Изменения высоты стартовой линии на склоне для тестирования качества смазки лыж на различных соревновательных скоростях.

Подготовка 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.

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

РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация

Практические занятия

Овладение навыками подбора основных, специально-подготовительных и общеподготовительных средств 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.

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 7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм

Практические занятия

Овладение 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

Разработать 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 7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели

Практические занятия

Оценка «внешней» нагрузки и характеризующих ее показателей: 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).

Оценка зависимости внешних показателей нагрузки 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.

Оценка взаимосвязи между задаваемой внешней нагрузкой и внутренним состоянием спортсмена – с целью управления тренировочным процессом.

Нормирование нагрузок по направленности и зонам 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. Нормирование интенсивности нагрузки в передвижении на лыжах по скорости и ЧСС.

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

Самостоятельная работа

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 7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок

Практические занятия

Методика тестирующих процедур, используемых в оперативном, текущем и этапном видах контроля за состоянием лыжника-гонщика. Применение тестовых упражнений используемых для контроля за состоянием различных сторон подготовленности лыжника-гонщика. Стандартизация 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.

Методика 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

Овладеть методикой оперативного, текущего и этапного видов контроля, определить взаимосвязь со срочным, отставленным и кумулятивным тренировочными эффектами.

Освоить 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.

Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)

очная форма обучения 7,75 зачетных единиц, 279 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	12	44		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	22		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	12	22		
4	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование		-	6	22		

	технического мастерства						
5	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	22		
6	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	8	44		
7	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	4	22		
8	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	22		
9	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	4	22		
10	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	4	22		
11	Итого за 7 семестр	VII	-	30	132		
12	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика			30	78		
13	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	12	20		
14	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	6	20		
15	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	6	19		
16	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	6	19		
17	Итого за 8 семестр	VIII	-	30	78		
18		VIII				9	Экзамен
Итого часов:		VIII	-	60	210	9	

**Третий год обучения (5 и 6-й семестры)
очная форма (ускоренное обучение на базе СПО) 10 зачетных единиц,
360 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	12	44		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	26		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	12	26		
4	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	6	22		
5	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	V	-	6	27		
6	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	8	44		
7	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	V	-	4	27		
8	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	V	-	4	27		
9	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и		-	4	22		

	соревновательной деятельности лыжника-гонщика						
10	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	V	-	4	26		
11	Итого за 5 семестр	V	-	30	159		
12	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика			30	132		
13	7.5. Планирование спортивной подготовки	VI	-	12	33		
14	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VI	-	6	33		
15	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VI	-	6	33		
16	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VI	-	6	33		
17	Итого за 6 семестр	VI	-	30	132		
18		VI				9	Экзамен
Итого часов:			-	60	291	9	

**Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)
заочная форма обучения 4,5 зачетные единицы, 162 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной	VII	-	4	42		

	деятельности						
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	21		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	4	21		
4	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	VII	-	6	20		
5	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	20		
6	Итого за 7 семестр	VII		10	62		
7	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам	VIII	-	10	71		
8	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VIII	-	6	35		
9	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VIII	-	4	36		
10	Итого за 8 семестр	VIII	-	10	71		
11		VIII				9	Экзамен
Итого часов:		VIII	-	20	133	9	

Пятый год обучения (9-й семестр)
заочная форма обучения 3 зачетные единицы, 108 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности	IX	-	4	22		

	к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности						
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	IX	-	-	11		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	IX	-	4	11		
4	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	IX	-	2	11		
5	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	IX	-	2	11		
6	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика	IX		14	46		
7	7.5. Планирование спортивной подготовки	IX	-	6	11		
8	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	IX	-	2	11		
9	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	IX	-	2	11		
10	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	IX	-	4	13		
11	Итого за 9 семестр	IX	-	20	79		
12		IX				9	Экзамен
	Итого часов:	IX	-	20	79	9	

Четвертый год обучения (7 и 8-й семестры)
заочная форма (ускоренное обучение на базе ВПО) 5 зачетных
единиц, 180 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	2	20		
2	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	10		
3	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	2	10		
4	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	2	10		
5	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	2	10		
6	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	4	20		
7	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	2	10		
8	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	2	10		
9	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и		-	2	12		

	соревновательной деятельности лыжника-гонщика						
10	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	2	12		
11	Итого за 7 семестр	VII	-	10	62		
12	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика			10	89		
13	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	4	22		
14	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	2	22		
15	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	2	22		
16	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	2	23		
17	Итого за 8 семестр	VIII	-	10	89		
18		VIII				9	Экзамен
	Итого часов:	VIII	-	20	151	9	

РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ К РАБОТЕ В ИЗБРАННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках

Самостоятельная работа

Совершенствовать уровень общей и специальной подготовленности к осуществлению профессиональной деятельности.

Регулярно и целенаправленно проводить дополнительные тренировочные занятия.

Тема 1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта

Практические занятия

Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий под руководством преподавателя (тренера) и самостоятельно.

Владеть в соответствии с особенностями лыжных гонок техникой классических и коньковых лыжных ходов. Владеть различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы.

Самостоятельная работа

Совершенствование процесса индивидуальной спортивной подготовки. Осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.

Регулярно участвовать в соревнованиях в избранном виде спорта.

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

Тема 4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках

Практические занятия

Методика современных инновационных технологий 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. ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Тема 5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории

Практические занятия

Практика судейства соревнований 1-й категории с выполнением назначенных функциональных обязанностей. Формирование состава главной судейской коллегии и судейских бригад. Требования к профилю трасс и особенности её подготовки.

Самостоятельная работа

Подготовиться к практике организации и судейства соревнований 1-й категории. Изучить требования «Правил соревнований» к функциональным обязанностям назначенной судейской должности. Устранить недостатки, исправить ошибки, выявленные при анализе предыдущего судейства.

Тема 5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов

Практические занятия

Электронно-компьютерное оборудование 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). Оборудование электронного табло и телеэкрана на лыжном стадионе. Оперативный расчет итоговых результатов соревнований, распределение участников по местам.

Овладение методикой ручного и электронного хронометрирования промежуточных результатов по ходу соревнований.

Самостоятельная работа

Освоить процедуру электронно-компьютерного оперативного хронометрирования промежуточных и определения итоговых результатов соревнований в лыжных гонках.

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

РАЗДЕЛ 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений.

Новые лыжные мази и парафины

Практические занятия

Характеристика новых моделей лыжных палок и лыж их оптимального соответствия 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.

Оценка преимуществ новых лыжных креплений 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.

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

РАЗДЕЛ 7. СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 7.5. Планирование спортивной подготовки

Практические занятия

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, годичный 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 7.6. Генетическая предрасположенность

к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках

Практические занятия

Методика определения генетической предрасположенности 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. Определение тренировочно-соревновательной специализации.

Самостоятельная работа

Осмысление роли генетического фактора в возможности достижения лыжником-гонщиком спортивных результатов мировой элиты. Генетическая предрасположенность – основа индивидуализации подготовки высококвалифицированного лыжника-гонщика на заключительном этапе многолетней подготовки.

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 7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков

Практические занятия

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. Обратит 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 7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок

Практические занятия

Овладение 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.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – 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. Основная задача физкультурно-спортивной деятельности студентов как элемент системы высшего профессионального образования.

2. Оценка специфики внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках.

3. Методика определения коэффициента трения скольжения и трения сцепления лыж со снегом.

4. Оценка вариативности условий скольжения в различных погодных условиях.

5. Оценка зависимости скорости передвижения на лыжах от условий скольжения.

6. Методика тестирования качества скольжения и сцепления лыж со снегом.

7. Методика расчета показателей, характеризующих рельеф лыжных трасс.

8. Оценка компонентов рельефа на различных лыжных трассах.

9. Владение способами передвижения на лыжах на различном рельефе и при изменении условий скольжения.

10. Техническая подготовка лыжника-гонщика в бесснежный период.

11. Оценка факторов определяющих кинематическую структуру движений лыжника-гонщика.

12. Методика измерения и расчета основных кинематических показателей.

13. Оценка динамической структуры двигательной деятельности в лыжных гонках.

14. Анализ кинематических и динамических характеристик в коньковых и классических лыжных ходах.

15. Методика обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.

16. Методика подготовки мест занятий в естественных природных условиях на различных этапах обучения.
17. Методика обеспечения безопасности занимающихся.
18. Методика начального обучения способам передвижения на лыжах.
19. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
20. Методика коррекции содержания занятий на лыжах при неблагоприятных погодных условиях.
21. Методика разработки конспекта урока как формы непосредственной подготовки к его проведению.
22. Основные положения правил соревнований по лыжным гонкам.
23. Методика разработки документов планирования и проведения соревнований.
24. Методика подготовки протоколов старта и результатов соревнований в различных дисциплинах.
25. Возрастные категории участников соревнований по лыжным гонкам.
26. Определение результатов в соревнованиях с интервальным и общим стартом, в традиционных эстафетах, в индивидуальном и командном спринтах, в многодневных лыжных гонках.
27. Оценка конструктивных характеристик и упругих свойств классических и коньковых лыж.
28. Методика подготовки (смазки) классических лыж.
29. Методика подготовки коньковых лыж.
30. Выполнить разработанные кафедрой требования по профессиональной физической подготовке (участие в контрольно-зачётных физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях).

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

1. Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям на лыжах.
2. Методика внеклассной и внешкольной физической подготовки с использованием лыж.
3. Организация и содержание работы лыжных секций для школьников и студентов.
4. Нормирование физиологических параметров и продолжительности оздоровительной нагрузки на лыжах.
5. Методика использования занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.
6. Оборудование лыжных трасс техническими средствами срочной информации.
7. Методика выбора местности под лыжные трассы для различного контингента занимающихся.

8. Методика тестирования коэффициента скоростности лыжной трассы, коррекция, в случае необходимости, нормативно-зачетных результатов состязаний, проводимых в сложных погодных условиях.

9. Методика тестирования экономичности технического совершенствования в лыжных гонках с использованием показателя пульсовой стоимости одного метра пути.

10. Методика системно-структурного анализа техники передвижения на лыжах.

11. Фазовая структура попеременного двухшажного классического хода.

12. Фазовый состав одновременных классических ходов.

13. Фазовый анализ техники коньковых ходов.

14. Сравнительный анализ техники специальных средств беснежной подготовки лыжника-гонщика с техникой лыжных ходов.

15. Рациональный выбор способа передвижения на лыжах как внешний признак закрепления технического навыка.

16. Методика обучения на этапе закрепления техники способов передвижения на лыжах.

17. Методика реализации принципов обучения на этапе закрепления двигательного навыка.

18. Методика организации и проведения подвижных игр и игровых упражнений на лыжах.

19. Выполнение функциональных обязанностей спортивного судьи в различных судейских бригадах при проведении простейших зачетно-нормативных соревнований.

20. Методика расчета результатов командных и серии кубковых соревнований по лыжным гонкам.

21. Методика расчета эквивалентных результатов на нестандартных по длине дистанциях в циклических средствах беснежной подготовки.

22. Методика расчета эквивалентных результатов соревнований на нестандартных по длине дистанциях, в передвижении на лыжах с учетом соревновательного стиля и принадлежности к полу.

23. Методика оценки результатов соревнований лыжников-ветеранов.

24. Методика подготовки единого для мужчин и женщин протокола результатов соревнований лыжников-ветеранов разного возраста.

25. Определение оптимального возраста лыжников-гонщиков по выполнению разрядных норм и требований ЕВСК, временная продолжительность достижения различных квалификационных ступеней.

26. Методика техники безопасности при использовании современных лыжных мазей и парафинов различной консистенции.

27. Методика выбора лыжных мазей и парафинов с учетом предстоящей соревновательной деятельности, погодных условий, условий рельефа лыжной трассы и индивидуальных особенностей технического мастерства спортсмена.

28. Владение методикой нанесения структуры на скользящую поверхность лыжи, наиболее распространенные формы структур в различных погодных условиях.

29. Методика проведения жеребьёвки и подготовка стартового протокола соревнований с интервальным стартом.

30. Оборудование простейшего спортивного сооружения для лыжников-гонщиков – лыжной базы.

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

1. Методика гомологации лыжных трасс, подготовка документации, процедура сертифицирования трасс.

2. Методика оценки технического мастерства с использованием кинематических, динамических и функциональных показателей.

3. Моделирование оптимального сочетания длины и частоты шагов как составляющих скорость передвижения на лыжах.

4. Моделирование параметров техники элитных лыжников-гонщиков с использованием программного компьютерного обеспечения «DARTFISH».

5. Совершенствование техники лыжных ходов с использованием специально-подготовительных и соревновательных упражнений в бесснежный период и на снегу.

6. Совершенствование элементов техники лыжных ходов с использованием специализированных тренажерных устройств.

7. Выполнение функциональных обязанностей спортивного судьи в различных судейских бригадах при проведении соревнований 2-й категории.

8. Методика подготовки протокола результатов соревнований в скиатлоне.

9. Методика подготовки протокола результатов соревнований в индивидуальном спринте.

10. Методика тестирования качества скольжения лыж с использованием современных измерительных приборов.

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

12. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений лыжника-гонщика.

13. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.

14. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.

15. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.

16. Характеристика двигательной-функциональной деятельности лыжника-гонщика в переменной тренировке.

17. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.

18. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.

19. Содержание и организация игровых и круговых тренировок.

20. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.

21. «Внутренняя» физическая нагрузка как проявление функциональных изменений в организме лыжника-гонщика.

22. Оценка интенсивности физической нагрузки в лыжных гонках.

23. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.

24. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.

25. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

26. Оперативный, текущий и этапный виды контроля за состоянием лыжника-гонщика.

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

28. Методика анализа материалов спортивного дневника.

29. Методика тестирующих процедур, используемых в различных видах контроля.

30. Педагогические методы контроля.

31. Специфика организации и проведения массовых соревнований по лыжным гонкам, деятельность различных служб.

32. Разработка документов по финансовому обеспечению соревнований по лыжным гонкам, основные статьи расходов.

Вопросы и задания для промежуточного контроля студентов 4 курса очной, заочной (ускоренное обучение на базе ВПО) форм обучения (экзамен)

1. Инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков.

2. Методика оценки динамики 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. Работа главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам 1-й категории.

6. Особенности новых моделей снаряжения лыжника-гонщика.

7. Подготовка современных лыжных и лежероллерных трасс – основных спортивных сооружений в лыжных гонках.

8. Оборудование современных лыжных стадионов, лыжных центров/комплексов, лыжных туннелей с искусственным снегом (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).

9. Планирование многолетней подготовки лыжников-гонщиков с учетом возрастных закономерностей биологического развития спортсменов.

10. Оценка генетической предрасположенности к занятиям лыжными гонками.
11. Нормирование спортивных нагрузок с учетом сенситивных (благоприятные) возрастных периодов развития приоритетных физических качеств лыжника-гонщика.
12. Овладение методикой примерной оценки биологического возраста юных лыжников-гонщиков.
13. Методика коррекции физической нагрузки лыжниц-гонщиц с учетом степени отклонений в физиологичности биологического цикла.
14. Овладение навыками оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе (начальной и углубленной специализации) многолетней подготовки.
15. Структура и содержание макро-, мезо- и микроциклов тренировочной и соревновательной деятельности.
16. Особенности планирования структуры и содержания тренировки на различных этапах многолетней подготовки.
17. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.
18. Нормирование преимущественной направленности учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.
19. Реализация генетического потенциала лыжников-гонщиков на основе индивидуализации подготовки.
20. Оценка и реализация генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках.
21. Методика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в лыжных гонках.
22. Структура и содержание развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков.
23. Структура и содержание восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке лыжников-гонщиков.
24. Планирование соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.
25. Планирование соотношения многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.
26. Нормирование средств общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков разной квалификации.
27. Средства и методы технической подготовки лыжника-гонщика.
28. Оптимизация тактики соревновательной деятельности лыжников-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.
29. Специфика реализации тактической подготовленности в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.

30. Тактика распределения сил в различных соревнованиях с общего старта (масс-старт).

31. Психологическая подготовка лыжника-гонщика как воспитательный процесс.

32. Личность тренера в формировании нравственности лыжника-гонщика.

33. Владеть методикой применения дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжника-гонщика.

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

1. Инновационные технологии совершенствования технического мастерства лыжников-гонщиков.

2. Методика оценки динамики 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. Работа главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по лыжным гонкам 1-й категории.

6. Особенности новых моделей снаряжения лыжника-гонщика.

7. Подготовка современных лыжных и лежероллерных трасс – основных спортивных сооружений в лыжных гонках.

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

1. Оборудование современных лыжных стадионов, лыжных центров/комплексов, лыжных туннелей с искусственным снегом (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).

2. Планирование многолетней подготовки лыжников-гонщиков с учетом возрастных закономерностей биологического развития организма спортсменов.

3. Оценка генетической предрасположенности к занятиям лыжными гонками.

4. Нормирование спортивных нагрузок с учетом сенситивных (благоприятные) возрастных периодов развития приоритетных физических качеств лыжника-гонщика.

5. Овладение методикой примерной оценки биологического возраста юных лыжников-гонщиков.

6. Методика коррекции физической нагрузки лыжниц-гонщиц с учетом степени отклонений в физиологичности биологического цикла.

7. Овладение навыками оперативного, текущего и перспективного планирования тренировки лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе (начальной и углубленной специализации) многолетней подготовки.

8. Структура и содержание макро-, мезо- и микроциклов тренировочной и соревновательной деятельности.

9. Особенности планирования структуры и содержания тренировки на различных этапах многолетней подготовки.

10. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в лыжных гонках.

11. Нормирование преимущественной направленности учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.

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

13. Оценка и реализация генетической предрасположенности к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках.

14. Методика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в лыжных гонках.

15. Структура и содержание развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке лыжников-гонщиков.

16. Структура и содержание восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы мезоциклов в подготовке лыжников-гонщиков.

17. Планирование соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.

18. Планирование соотношения многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

19. Нормирование средств общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков разной квалификации.

20. Средства и методы технической подготовки лыжника-гонщика.

21. Оптимизация тактики соревновательной деятельности лыжников-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.

22. Специфика реализации тактической подготовленности в многотуровых соревнованиях индивидуального и командного спринтов.

23. Тактика распределения сил в различных соревнованиях с общего старта (масс-старт).

24. Психологическая подготовка лыжника-гонщика как воспитательный процесс.

25. Личность тренера в формировании нравственности лыжника-гонщика.

26. Владеть методикой применения дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжника-гонщика.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование – 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
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – 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 семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование – 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: 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) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	<i>В течение 2-х семестров</i>	5
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		
3	Темы 1.1, 1.2. Участие в соревнованиях различных средств подготовки лыжников-гонщиков:	<i>В течение 2-х семестров</i>	42/ПК-14 владеть
	Бег по стадиону		3
	Лыжероллеры		3
	Кросс		3
	ГТО		3
	Кросс «Измайловское кольцо»		3
	Кросс с имитацией (с оценкой техники)		3
	Лыжи 3 км, 5 км свободный стиль, старт раздельный через 15 секунд		3
	Эстафета		3
	Персьют 2 дня		3
	Скиатлон		3
	Командный спринт		3

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	Масс-старт		3
	Индивидуальный спринт		3
	Лабораторная работа № 14 «Методика комплексной оценки физической подготовленности и двигательного возраста»		3
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		
5	Тема 2.1. Лабораторная работа № 4 «Тестирование коэффициента трения скольжения лыж на склоне»	2 неделя	2/ПК-15 <i>уметь</i>
6	Тема 2.1. Лабораторная работа № 5 «Тестирование коэффициента трения сцепления лыж со снегом»	3 неделя	2/ПК-15 <i>владеть</i>
7	Тема 2.2. Лабораторная работа № 6 «Построение профиля лыжной трассы»	4 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
8	Тема 2.2. Лабораторная работа № 8 «Измерение угла/высоты подъёма и длины трассы»	5 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
9	Раздел 3. Техника передвижения на лыжах		
10	Тема 3.2. Лабораторная работа № 10 «Тестирование запаса скорости»	6 неделя	2/ПК-14 <i>уметь</i>
11	Темы 3.1.-3.2 Тесты действий «Демонстрация имитации всех лыжных ходов, переходов с одного хода на другой»		7/ПК-14 <i>владеть</i>
	Попеременный двухшажный классический ход	7 неделя	
	Одновременный бесшажный классический ход	8 неделя	
	Одновременный одношажный классический ход	9 неделя	
	Одновременный двухшажный коньковый ход (левосторонний и правосторонний)	10 неделя	
	Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант)	11 неделя	
	Одновременный одношажный коньковый ход	12 неделя	
12	Тема 3.2. Лабораторная работа № 12 «Анализ опорных реакций лыжника»	14 неделя	2/ПК-14 <i>владеть</i>
13	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		
14	Темы 4.1.-4.2. Контрольная работа «План-конспект тренировочного занятия по начальному обучению имитационным упражнениям заданного хода или переходов с одного хода на другой»	24 неделя	2/ОПК-3 <i>уметь</i>
15	Темы 4.1.-4.2. Разноуровневые задания творческого уровня «Проведение тренировочного занятия по начальному обучению выполнения имитации одного из заданного лыжного хода или переходов с одного хода на другой»	26 неделя	2/ОПК-3 <i>владеть</i>
16	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		
17	Темы 5.1-5.2. Контрольная работа. Выполнение задания по разработке документов планирования и проведения соревнований («Положения о соревновании», «Программа соревнования»)	28 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
18	Тема 5.3. Контрольная работа. «Определение спортивных результатов в эстафете»	29 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>

19	Тема 5.3. Контрольная работа. «Определение спортивных результатов в различных соревновательных дисциплинах с раздельными видами старта»	30 неделя	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
20	Тема 5.3. Ролевая игра «Организация, проведение и судейство соревнований по лыжным гонкам»	32 неделя	2/ОПК-8 <i>владеть</i>
21	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		
22	Темы 6.1.-6.2. Лабораторная работа № 13 «Тестирование упругих свойств лыж»	39 неделя	2/ПК-15 <i>владеть</i>
23	Для допуска к зачёту 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)		
24	<i>Экзамен</i>		20
25	ИТОГО		100 баллов

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 «Спортивно-педагогическое совершенствование – 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: 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) ²	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)	<i>В течение 2-х семестров</i>	5
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		
3	Собеседование по темам 1.2, 1.3. Тема 1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках. Тема 1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	<i>1-5 недели</i>	<i>3/ ПК-14 знать</i>
4	Тема 1.3. Творческое задание (создание презентации) «Методика владения различными технико-тактическими действиями ведения состязательной борьбы»	<i>1-5 недели</i>	<i>3/ ПК-14 уметь</i>
5	Тема 1.3. Соревнование (тестирования общей и специальной подготовленности по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований)	<i>В течение 2-х семестров</i>	
	Бег по стадиону (масс-старт на дистанциях: 1, 2, 3 км)	<i>1-2 недели</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	Соревнования на лыжероллерах (повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль)	<i>3-4 недели</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	Кросс лыжников РГУФКСМиТ (кросс (3,6 км; 5 км, старт раздельный, через 30 сек.)	<i>5 неделя</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	ГТО (VI ступень)	<i>6 неделя</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	«Измайловское кольцо 2017» (кросс, масс-старт на дистанциях 3, 6, 9 км)	<i>7 неделя</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>
	Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на	<i>8 неделя</i>	<i>3/ПК-14 владеть</i>

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный		
	Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный	15 неделя	3/ПК-14 владеть
	Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)	16-17 недели	3/ПК-14 владеть
	Персыют: 1 день - индивидуальная гонка с раздельным стартом (5 км; 10 км), классический стиль;2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль	20-21 недели	3/ПК-14 владеть
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)	22 неделя	3/ПК-14 владеть
	Командный спринт (свободный стиль)	23-24 недели	3/ПК-14 владеть
	Масс-старт (свободный стиль, 10 км, 15 км)	27-28 недели	3/ПК-14 владеть
	Индивидуальный спринт (свободный стиль)	28-29 недели	3/ПК-14 владеть
	«Президентский тест»	37 неделя	3/ПК-14 владеть
6	Раздел 3. Техника лыжных ходов		
7	Тема 3.4. Разноуровневые задачи и задания «Разработка плана-конспекта и проведение практического занятия по анализу движений в классических и коньковых лыжных ходах как основы технической подготовленности лыжника-гонщика (выбрать один из предложенных вариантов) (10 лыжных ходов)»	9-10 неделя	3/ПК-14 владеть
8	Тема 3.4. Тесты действий «Выполнение имитационных упражнений фазового состава движений с выделением граничных моментов во всех лыжных ходах по разработанному-плану конспекту (один по выбору)»	11-14 неделя	3/ПК-14 владеть
9	Тема 3.3. Контрольная работа «Определение процента проигрыша победителю в соревнованиях по лыжным гонкам »	11-14 неделя	3/ОПК-5 уметь
10	Тема 3.3. Лабораторная работа «Анализ компонентов скорости лыжного хода в соревновательных условиях»	11-14 неделя	3/ОПК-5 владеть
11	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		
12	Тема 5.5. Ролевая игра «Овладение навыками организации и проведения соревнований различного уровня»	23-30 неделя	3/ОПК-8 владеть
13	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		
14	Тема 8.1. Контрольная работа «Овладение методикой оценки переносимости нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов»	33-34 неделя	3/ОПК-2 уметь
15	Тема 8.1. Лабораторная работа «Методика комплексной оценки физической подготовленности и двигательного возраста»	34-35 неделя	3/ОПК-2 уметь
16	Тема 8.2. Разноуровневые задачи и задания «Разработка плана–конспекта и проведение учебного занятия по лыжным гонкам с учётом особенностей занимающихся»	36-37 неделя	3/ОПК-2 владеть
17	Для допуска к зачёту 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)		

18	Экзамен		20
19	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Решение практических задач, выполнение практических заданий по сравнительному анализу фазовой структуры движений в специально-подготовительных и основных средствах.	5
2.	Исследование Фазового анализа техники ведущих российских и зарубежных лыжников-гонщиков, определение общих, модельных характеристик, индивидуальных различий.	5
3.	Анализ контрольного занятия по овладению методикой закрепления техники одного из способов передвижения на лыжах	5
4.	По протоколу результатов соревнований лыжников-ветеранов подготовить единый, общий протокол с использованием возрастных коэффициентов и возрастных гандикапов (универсального и установленного «Положением»).	5
5.	Создание презентации по методике 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.	10
6.	Написание реферата по теме: «Совершенствование методики проведения тренировочно-оздоровительных занятий с учетом уровня подготовленности, занятости основной профессиональной деятельностью, семейно-бытовых условий, материальных возможностей занимающихся»	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 «Спортивно-педагогическое совершенствование – 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, 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: 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)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)</i>	<i>В течение семестра</i>	20
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		
3	<i>Тема 1.2 - 1.3 Соревнование (тестирования общей и специальной подготовленности по разработанному кафедрой календарю зачётных соревнований)</i>		ПК-14 владеть
	<i>Бег по стадиону масс-старт на дистанциях: 1 км, 2 км, 3 км</i>	<i>1-2 недели</i>	3
	<i>Соревнования по лыжероллерам повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль</i>	<i>3-4 недели</i>	3
	<i>Кросс лыжников РГУФКСМиТ кросс (3,6 км; 5 км), старт раздельный через 30 сек.</i>	<i>5 неделя</i>	3
	<i>ГТО-ОСЕНЬ (VI ступень)</i>	<i>6 неделя</i>	3
	<i>«Измайловское кольцо 2017» кросс, масс-старт на дистанциях: 3 км, 6 км, 9 км</i>	<i>7 неделя</i>	3
	<i>Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный</i>	<i>8 неделя</i>	3
	<i>Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный</i>	<i>15 неделя</i>	3
	<i>Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)</i>	<i>16 неделя</i>	3
	<i>Персьют: 1 день - индивидуальная гонка с раздельным стартом</i>	<i>19-20 недели</i>	3

	(5 км; 10 км), классический стиль; 2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль		
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)	23 неделя	3
	Командный спринт, свободный стиль	24 недели	3
	Масс-старт, свободный стиль (10 км, 15 км)	27 неделя	3
	Индивидуальный спринт, свободный стиль «Президентский тест»	28 неделя 37 неделя	3 3
4	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		
5	Тема 2.4. Собеседование: «Гомологация лыжных трасс»	9 -10 недели	1/ОПК-8 <i>знать</i>
6	Тема 2.4. Разноуровневые задачи и задания: «Подготовка необходимой документации для сертификации трасс»	11-12 недели	2/ОПК-8 <i>уметь</i>
7	Раздел 3. Техника лыжных ходов		
8	Тема 3.5. Разноуровневые задачи и задания: «Подготовка к защите отчетов по расшифровке кинограмм и видеозаписей с целью анализа фазового состава различных лыжных ходов»	13 неделя	2/ПК-15 <i>уметь</i>
9	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		
10	Тема 4.4. Разноуровневые задачи и задания: «Разработка план-конспекта практического занятия по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах»	25-26 недели	1/ОПК-2 <i>уметь</i>
11	Тема 4.4. Разноуровневые задачи и задания: «Проведение практическое занятие по совершенствованию одного из способов передвижения на лыжах, включая педагогический анализ»	25-26 недели	2/ОПК-2 <i>владеть</i>
12	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		
13	Тема 5.6. Лабораторная работа: «Составление сметы расходов на проведение соревнований, в том числе массовых, подготовка к обоснованию каждой статьи расходов»	29 неделя	2/ОПК-8 <i>владеть</i>
14	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		
15	Тема 6.5. Лабораторная работа: «Методика коррекции коэффициента трения сцепления лыж со снегом»	30 неделя	2/ПК-15 <i>владеть</i>
16	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		
17	Темы 7.1.-7.2. Разноуровневые задачи и задания: «Разработка плана-конспекта на тему характерных особенностей методов тренировки, направленность их преимущественного воздействия на организм лыжника-гонщика и развитие физических качеств»	31 – 32 недели	2/ОПК-3 <i>уметь</i>
18	Тема 7.2. Разноуровневые задачи и задания: «Проведение зачётной тренировки заданным методом»	33 – 35 недели	2/ОПК-3 <i>владеть</i>
19	Темы 7.3.-7.4. Разноуровневые задачи и задания: «Методика оценки уровня физических способностей лыжников-гонщиков различной квалификации»	36 неделя	2/ОПК-5 <i>владеть</i>

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

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 «Спортивно-педагогическое совершенствование – 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 базе ВПО) формы обучения

I. 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.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ³	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объеме не менее 50 %)	В течение семестра	7
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	Весь период 01.09.16 - 13.05.17	
3	Тема 1.2-1.3. Объективная форма контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.		ПК-14 <i>владеть</i>
	Бег по стадиону масс-старт на дистанциях: 1 км, 2 км, 3 км	1-2 недели	3
	Соревнования по лыжероллерам повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль	3-4 недели	3
	Кросс лыжников РГУФКСМиТ кросс (3,6 км; 5 км), старт раздельный через 30 сек.	5 неделя	3
	ГТО-ОСЕНЬ (VI ступень)	6 неделя	3
	«Измайловское кольцо 2017» кросс, масс-старт на дистанциях: 3 км, 6 км, 9 км	7 неделя	3
	Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный	8 неделя	3
	Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный	15 неделя	3
	Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)	16 неделя	3

³ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	Персьют: 1 день - индивидуальная гонка с раздельным стартом (5 км; 10 км), классический стиль; 2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль	19-20 недели	3
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)	23 неделя	3
	Командный спринт, свободный стиль	24 недели	3
	Масс-старт, свободный стиль (10 км, 15 км)	27 неделя	3
	Индивидуальный спринт, свободный стиль	28 неделя	3
	«Президентский тест»	36неделя	3
4	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		
5	Тема 4.5. Сообщение «Сравнительный анализ техники высококвалифицированных лыжников-гонщиков»	13 - 15 неделя	3/ОПК-3 уметь
6	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		
7	Тема 5.7.: Контрольная работа «Определение результатов на промежуточных отрезках»	22 неделя	3/ОПК-8 уметь
8	Теме 5.8.: Ролевая игра «Электронно-компьютерная технология судейства соревнований в различных соревновательных дисциплинах»	28 неделя	3/ОПК-8 владеть
9	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		
10	Тема 6.6. Сообщение «Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений, лыжных мазей и парафинов». Презентация	29-37 неделя	3/ОПК-15 уметь
11	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика	29-37 неделя	
12	Тема 7.5.: Контрольная работа «Построение системы соревнований лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки»	29-37 неделя	3/ПК-11 уметь
13	Тема 7.5. Разноуровневые задания «Разработка микроциклов, мезоциклов на различных этапах подготовки в соревновательном периоде»	29-37 неделя	3/ПК-11 владеть
14	Тема 7.6 Разноуровневые задания «Использованием современных методик по определения генетической предрасположенности и соответствии тренировочных нагрузок функциональным особенностям организма».	29-37 неделя	3/ПК-10 владеть
15	Экзамен	38 неделя	30
16	Итого		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Реферат по теме: «Разработка тренировочных программ спортивного макроцикла лыжников-гонщиков на этапе ССМ или ВСМ». Презентация и доклад.	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 «Спортивно-педагогическое совершенствование – 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) ⁴	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объёме не менее 50 %)		29
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		
3	Тема 1.2-1.3. Объективная форма контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.		ПК-14 <i>владеть</i>
	Бег по стадиону масс-старт на дистанциях: 1 км, 2 км, 3 км	1-3	3
	Соревнования по лыжероллерам повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль		3
	Кросс лыжников РГУФКСМиТ кросс (3,6 км; 5 км), старт раздельный через 30 сек.		3
	ГТО-ОСЕНЬ (VI ступень)		3
	«Измайловское кольцо 2017» кросс, масс-старт на дистанциях: 3 км, 6 км, 9 км		3
	Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный		3
	Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный		3
	Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)		3
	Персьют:		3

⁴ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	1 день - индивидуальная гонка с отдельным стартом (5 км; 10 км), классический стиль; 2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль		
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)		3
	Командный спринт, свободный стиль		3
	Масс-старт, свободный стиль (10 км, 15 км)		3
	Индивидуальный спринт, свободный стиль		3
	«Президентский тест»		3
4	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		
5	Тема 4.5. Сообщение «Сравнительный анализ техники высококвалифицированных лыжников-гонщиков»		3/ОПК-3 уметь
6	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		
7	Тема 5.7.: Контрольная работа «Определение результатов на промежуточных отрезках»		3/ОПК-8 уметь
8	Тема 5.8.: Ролевая игра «Электронно-компьютерная технология судейства соревнований в различных соревновательных дисциплинах»		3/ОПК-8 владеть
9	Экзамен		20
10	Итого		100

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 «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 5 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 9-10 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен – 10 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁵	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий (обязательное посещение занятий в объеме не менее 50 %)		16
2	Раздел 1. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		
3	Тема 1.2-1.3. Объективная форма контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.		ПК-14 <i>владеть</i>
	Бег по стадиону масс-старт на дистанциях: 1 км, 2 км, 3 км		3
	Соревнования по лыжероллерам повторная гонка с раздельным стартом, свободный стиль		3
	Кросс лыжников РГУФКСМиТ кросс (3,6 км; 5 км), старт раздельный через 30 сек.		3
	ГТО-ОСЕНЬ (VI ступень)		3
	«Измайловское кольцо 2017» кросс, масс-старт на дистанциях: 3 км, 6 км, 9 км		3
	Кросс с имитацией лыжных ходов в подъем на различные дистанции (3,6 км, 5 км), старт раздельный		3
	Индивидуальная гонка с раздельным стартом на различные дистанции (3 км; 5 км), стиль свободный		3
	Смешанная эстафета (2 этапа классический стиль, 2 этапа свободный стиль)		3
	Персьют: 1 день - индивидуальная гонка с раздельным		3

⁵ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	стартом (5 км; 10 км), классический стиль; 2 день – гонка преследования (5 км; 10 км), свободный стиль		
	Скиатлон (5 км+5 км; 7,5 км+7,5 км)		3
	Командный спринт, свободный стиль		3
	Масс-старт, свободный стиль (10 км, 15 км)		3
	Индивидуальный спринт, свободный стиль		3
	«Президентский тест»		3
9	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		
10	Тема 6.6. Сообщение «Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений, лыжных мазей и парафинов». Презентация		3/ОПК-15 уметь
11	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника- гонщика		
12	Тема 7.5.: Контрольная работа «Построение системы соревнований лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки»		3/ПК-11 уметь
13	Тема 7.5. Разноуровневые задания «Разработка микроциклов, мезоциклов на различных этапах подготовки в соревновательном периоде»		3/ПК-11 владеть
14	Тема 7.6 Разноуровневые задания «Использованием современных методик по определению генетической предрасположенности и соответствии тренировочных нагрузок функциональным особенностям организма».		3/ПК-10 владеть
15	Экзамен		30
16	Итого		100

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.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое
совершенствование
– 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» составляет 20 зачетных единиц для очной формы обучения, 20 зачетных единиц для заочной формы обучения.

2. Семестры освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»: 1-8 очной формы обучения, 1-6 очной формы (ускоренное обучение на базе СПО), 1-8 заочной формы (ускоренное обучение на базе ВПО), 1-9 заочной формы обучения.

3. Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:

- обеспечить теоретико-методическую, духовно-нравственную и специализированную физическую готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций;

- сформировать достаточный запас практических умений и навыков, обеспечивающих профессиональную подготовленность выпускника;

- сформировать компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

- обеспечить готовность к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленную на подготовку квалифицированных лыжников;

- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием лыжной подготовки для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека;

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

- владеть способностями получения и использования в профессиональной деятельности достижений отечественных и зарубежных специалистов, побуждать к собственным инновационным разработкам, профессионально совершенствоваться в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:

ОПК-2 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-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-5 способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

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

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-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.

5. Краткое содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт»:

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» очной формы обучения составляет 20 зачетных единиц, 720 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	38	76		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	6	13		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	6	13		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	2		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	1		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	22		
7	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	6	2		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	V	-	8	1		
9	1.3. Совершенствование	VII	-	12	22		

	индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта						
10	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	20	29		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	4	13		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	4	13		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	6	2		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	6	1		
15	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	30	33		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	6	13		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	4	13		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	6	3		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	6	3		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	8	1		
21	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	32	53		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	6	13		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	6	13		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	IV	-	6	3		
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	8	2		
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	22		
27	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по		-	32	94		

	ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ						
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	4	13		
29	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	2	12		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	4	12		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	6	6		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	4	6		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	4	1		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	4	22		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	4	22		
36	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	24	59		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	4	12		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	4	12		
39		II				9	Экзамен
40	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	4	6		
41	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	4	6		
42	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	4	1		
43	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	4	22		
44	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	52	82		

45	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	4	1		
46	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	6	1		
47	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	6	1		
48	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	6	1		
49		VI				9	Экзамен
50	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	12	20		
51	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	6	20		
52	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	6	19		
53	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	6	19		
54		VIII				9	Экзамен
55	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		-	12	18		
56	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV		4	6		
57	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV		4	6		
58	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV		4	6		
59		IV				9	Экзамен
Итого часов:			-	240	444	36	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» очной формы (ускоренное обучение на базе СПО) составляет 20 зачетных единиц, 720 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности	I	-	26	86		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	2	6		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	2	6		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	II	-	-	8		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	3		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	26		
7	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	II	-	2	8		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	8	3		
9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде	V	-	12	26		

	спорта						
10	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках	I		12	25		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	2	6		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	2	6		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	II	-	2	10		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	III	-	6	3		
15	Раздел 3. Техника лыжных ходов	I		22	35		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	4	6		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	6		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	II	-	4	10		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	II	-	4	10		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	III	-	8	3		
21	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства	I		24	52		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	I	-	4	6		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	I	-	2	6		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	II	-	4	10		
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	III	-	8	3		
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	V	-	6	27		
27	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам	I		22	90		
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	I	-	2	6		

29	5.2. Требования к участникам соревнований	I	-	2	6		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	I	-	2	6		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	II	-	2	8		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	II	-	2	8		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	IV	-	4	2		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	V	-	4	27		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	V	-	4	27		
36	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика	I		16	56		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	I	-	2	6		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	I	-	2	6		
39	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	II	-	2	8		
40	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	II	-	2	8		
41	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	IV	-	4	2		
42	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	V	-	4	26		
43	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	52	143		
44	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	IV	-	4	2		
45	7.2. Методы тренировки,	IV	-	6	3		

	направленность их воздействия на организм						
46	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	IV	-	6	3		
47	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	IV	-	6	3		
48		IV				9	Экзамен
49	7.5. Планирование спортивной подготовки	VI	-	12	33		
50	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VI	-	6	33		
51	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VI	-	6	33		
52	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VI	-	6	33		
53		VI				9	Экзамен
54	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения			6	26		
55	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	II		2	8		
56	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	II		2	10		
57	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	II		2	8		
58		II				9	Экзамен
Итого часов:			-	180	513	27	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной формы обучения составляет 20 зачетных единиц, 720 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	14	120		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	11		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	1	11		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	12		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	5		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	21		
7	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	IX	-	-	11		
8	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	2	12		
9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде	V	-	2	5		

	спорта						
10	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	4	21		
11	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	IX	-	4	11		
12	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	8	37		
13	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	2	10		
14	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	2	10		
15	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	2	12		
16	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	5		
17	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	12	50		
18	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	10		
19	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	10		
20	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	12		
21	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	12		
22	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	4	6		
23	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	14	66		
24	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	2	10		
25	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	2	11		
26	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	20		
27	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	5		

28	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	6	20		
29	Раздел 5. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам		-	19	130		
30	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	10		
31	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	10		
32	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	10		
33	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	12		
34	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	2	12		
35	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	5		
36	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VIII	-	6	35		
37	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VIII	-	4	36		
38		VIII				9	Экзамен
39	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика		-	7	61		
40	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	1	10		
41	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	10		
42		II				9	Экзамен
43	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	12		
44	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	1	12		
45	6.5. Современная технология	VI	-	1	6		

	тестирования качества скольжения и сцепления лыж						
46	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	IX	-	2	11		
47	Раздел 7. Спортивная тренировка лыжника-гонщика		-	22	70		
48	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	2	6		
49	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	2	6		
50	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	2	6		
51	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	2	6		
52		VI				9	Экзамен
53	7.5. Планирование спортивной подготовки	IX	-	6	11		
54	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	IX	-	2	11		
55	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	IX	-	2	11		
56	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	IX	-	4	13		
57		IX				9	Экзамен
58	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		-	4	41		
59	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	14		
60	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	2	14		
61	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению,	IV	-	1	13		

	опорно-двигательному аппарату, умственному развитию						
62		IV				9	Экзамен
Итого часов:			-	100	575	45	

Общая трудоемкость дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование – лыжные гонки, горнолыжный спорт» заочной формы (ускоренное обучение на базе ВПО) составляет 20 зачетных единиц, 720 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. Совершенствование профессиональной физической подготовленности к работе в избранной физкультурно-спортивной деятельности		-	8	86		
2	1.1. Личная физическая подготовленность – фундамент профессиональной деятельности	I	-	1	11		
3	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	I	-	1	11		
4	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	III	-	-	10		
5	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	V	-	-	12		
6	1.2. Профессиональная физическая подготовка для специализирующихся в лыжных гонках	VII	-	-	10		
7	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	III	-	2	10		
8	1.3. Совершенствование	V	-	2	12		

	индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта						
9	1.3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта	VII	-	2	10		
10	Раздел 2. Внешние условия физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках		-	8	42		
11	2.1. Разновидности условий скольжения	I	-	2	10		
12	2.2. Требования к рельефу лыжных трасс	I	-	2	10		
13	2.3. Подготовка и профилирование лыжных трасс	III	-	2	10		
14	2.4. Гомологация лыжных трасс	V	-	2	12		
15	Раздел 3. Техника лыжных ходов		-	12	53		
16	3.1. Кинематические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	10		
17	3.2. Динамические характеристики техники лыжных ходов	I	-	2	10		
18	3.3. Оценка экономичности двигательной деятельности лыжника-гонщика	III	-	2	10		
19	3.4. Фазовый состав двигательной деятельности в классических и коньковых лыжных ходах	III	-	2	10		
20	3.5. Моделирование техники лыжных ходов элитных лыжников-гонщиков	V	-	4	13		
21	Раздел 4. Обучение технике передвижения на лыжах, совершенствование технического мастерства		-	10	61		
22	4.1. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	-	2	13		
23	4.2. Методика начального этапа обучения	II	-	2	13		
24	4.3. Методика закрепления техники способов передвижения на лыжах	III	-	2	12		
25	4.4. Совершенствование техники лыжных ходов в бесснежный период и на снегу	V	-	2	13		
26	4.5. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в лыжных гонках	VII	-	2	10		
27	Раздел 5. Организация и			13	98		

	судейство соревнований по лыжным гонкам						
28	5.1. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам	II	-	1	13		
29	5.2. Требования к участникам соревнований	II	-	1	13		
30	5.3. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II	-	2	13		
31	5.4. Коррекция спортивных результатов с учетом возраста и пола лыжников	IV	-	2	12		
32	5.5. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 3-й категории	IV	-	2	12		
33	5.6. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 2-й категории. Финансирование соревнований	VI	-	1	15		
34	5.7. Закрепление навыков организации и судейства соревнований по лыжным гонкам 1-й категории	VII	-	2	10		
35	5.8. Электронно-компьютерная технология судейства соревнований и определения результатов	VII	-	2	10		
36	Раздел 6. Материально-техническое обеспечение тренировочной и соревновательной деятельности лыжника-гонщика			7	75		
37	6.1. Методика выбора лыжного инвентаря	II	-	1	12		
38	6.2. Специфика подготовки лыж, необходимое оборудование и приспособления	II	-	1	12		
39		II				9	Экзамен
40	6.3. Технология подготовки лыж к соревнованиям	IV	-	1	12		
41	6.4. Спортивные сооружения – лыжные базы	IV	-	1	12		
42	6.5. Современная технология тестирования качества скольжения и сцепления лыж	VI	-	1	15		
43	6.6. Особенности новых моделей лыж, палок, ботинок, креплений. Новые лыжные мази и парафины	VII	-	2	12		
44	Раздел 7. Спортивная		-	18	148		

	тренировка лыжника-гонщика						
45	7.1. Средства тренировки лыжника-гонщика, их классификация	VI	-	2	15		
46	7.2. Методы тренировки, направленность их воздействия на организм	VI	-	2	15		
47	7.3. Спортивная нагрузка и характеризующие её показатели	VI	-	2	15		
48	7.4. Контроль и учет тренировочных нагрузок	VI	-	2	14		
49		VI				9	Экзамен
50	7.5. Планирование спортивной подготовки	VIII	-	4	22		
51	7.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в лыжных гонках	VIII	-	2	22		
52	7.7. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности лыжников-гонщиков	VIII	-	2	22		
53	7.8. Основные направления современных исследований в области теории и методики лыжных гонок	VIII	-	2	23		
54		VIII				9	Экзамен
55	Раздел 8. Занятия на лыжах как эффективное средство оздоровления населения		-	4	41		
56	8.1. Использование занятий лыжами для оздоровления взрослого населения	IV	-	1	14		
57	8.2. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников и студенческой молодежи	IV	-	2	14		
58	8.3. Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	IV	-	1	13		
		IV				9	Экзамен
Итого часов:			-	80	604	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики футбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-
футбол)»**

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: *заочная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания_
Протокол № 29 от «02» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г

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

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

Составитель:

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ТиМ футбола; Шадрин Александр Сергеевич старший
преподаватель кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», Орлов
Алексей Викторович– кандидат педагогических наук кафедры ТиМ
футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по мини-футболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области мини-футбола.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные мини-футболу виды спорта и др.. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7

ОПК-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах мини-футбола; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по мини-футболу; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по мини-футболу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев. 	1-2		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах мини-футбола. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по мини-футболу. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по мини-футболу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. 	3-4		
ОПК-3	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном пятиборье на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. 	5-6		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном пятиборье на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. 	7-8		
ОПК-5	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в современном пятиборье <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать технику выполнения упражнений в видах мини-футбола 	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать тактику в видах мини-футбола. 	3-4		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в видах мини-футбола. 	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах мини-футбола 	7-8		
ОПК-8	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции младших судей по плаванию и комбинированному виду в комплексе мини-футбола. 	1-2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции младших судей по фехтованию и верховой езде 	3-4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по плаванию и комбинированному виду 	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах мини-футбола 	7-8		
ПК-10	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье 	5-6		
ПК-11	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в современном пятиборье 	5-6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью 	7-8		

ПК-14	<i>Уметь:</i> – владеть техникой видов мини-футбола	1-2		
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий видах мини-футбола	3-4		
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем	5-6		
ПК-15	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами мини-футбола.	3-4		
	<i>Владеть:</i> умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)»

4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 84 часа, самостоятельная работа студентов – 600 часов.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Характеристика мини-футбола как вида спорта, средства физического воспитания и учебного предмета. Содержание игровой деятельности футболистов	III	12	78		
2	Раздел 2. Методика подготовки футболистов	III IV	10	54		

2.	Раздел 3. Спортивно-массовая работа по мини-футболу	V	6	38		
2.1	Раздел 4. Организация и проведение соревнований по мини-футболу	V	6	40		
3.	Раздел 5. Система многолетней подготовки юных футболистов	VI	10	78		
4.	Раздел 6. Система подготовки футболистов высокой квалификации	VII	16	78		
4.1	Раздел 7. Обеспечение подготовки футболистов	VIII	12	78		
6.1	Раздел 8. Управление подготовкой футболистов	IX	16	78		
	Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов	X	12	53		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			100	575	45	ЭКЗАМЕН

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)»

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 и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов заочного обучения (по всему курсу)

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Раскройте требования, предъявляемые к физическим качествам футболиста.
3. Специфические особенности игровой деятельности вратаря.
4. Способы преодоления мышечной напряжённости.
5. Раскройте основные понятия, связанные с тактикой и стратегией игры «мини-футбол».
6. Покажите значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
7. Охарактеризуйте средства, методы и методические подходы к обучению техническим приёмам игры в мини-футбол.
8. Сформулируйте основные требования по организации и проведению занятий по обучению технике игры в мини-футбол.
9. Толкование основных параграфов правил.
10. Разработка документов планирования и проведения соревнований.
11. Каковы наиболее значимые психические качества футболиста для успешного ведения игровой деятельности.
12. Охарактеризуйте наиболее практикуемые тактические варианты атакующих действий.
13. Раскройте принципы и варианты тактических действий в позиционной атаке.
14. Покажите особенности тактики оборонительных действий в численном неравенстве.
15. Охарактеризуйте подходы к формированию приёмов техники с высокой степенью надёжности.
16. Каковы особенности методических подходов к обучению и совершенствованию тактики игры вратаря.
17. Охарактеризуйте организационно-методические формы занятий по воспитанию физических качеств.
18. Особенности воспитания физических качеств вратаря.
19. Каковы средства, методы и методические подходы к развитию психических функций и волевых качеств футболистов.
20. Охарактеризуйте методику формирования личностных качеств футболиста и межличностных отношений внутри коллектива команды.
21. Дайте характеристику основным системам розыгрыша.
22. Каковы цели и задачи системы многолетней подготовки юных футболистов.
23. Охарактеризуйте многолетнюю подготовку юных футболистов.

24. Раскройте возрастные особенности юных футболистов.
25. Охарактеризуйте этапы многолетней подготовки юных футболистов.
26. Раскройте формы и содержание физической подготовки на различных возрастных этапах.
27. Раскройте формы и содержание технико-тактической подготовки в возрастном аспекте.
28. Покажите динамику соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
29. Состояние проблемы эффективности отбора в ДЮСШ и СДЮШОР по мини-футболу.
30. Методика оценки игрового мышления и игровых способностей юных футболистов.
31. Раскройте специфику организации отбора юных футболистов в сборную команду.
32. Методика оценки подготовленности кандидатов в сборную команду.
33. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки футболистов.
34. Охарактеризуйте основные составляющие системы подготовки футболистов.
35. Опишите схему управления тренировочным процессом.
36. Значимость и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годового цикла.
37. Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годового цикла
38. Раскройте особенности построения тренировочного процесса на отдельных этапах годового цикла.
39. Охарактеризуйте особенности построения микроциклов на соревновательных этапах.
40. Раскройте организацию и методику отбора футболистов высокой квалификации.
41. Охарактеризуйте критерии отбора высококвалифицированных футболистов.
42. Охарактеризуйте необходимое материально-техническое обеспечение подготовки футболистов.
43. Охарактеризуйте современные тренажерные устройства и технические средства, применяемые в тренировочном процессе футболистами высокой квалификации
44. Охарактеризуйте технологию разработки программ и планов на годичный цикл, мезо- и микроциклы.
45. Раскройте содержание текущего плана подготовки футболистов высокой квалификации.
46. Раскройте организацию и проведение комплексного контроля за подготовкой футболистов.
47. Охарактеризуйте тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности футболистов.
48. Какова методика оценки соревновательной деятельности футболистов.
49. Какова структура и содержание педагогического контроля за подготовкой футболистов.
50. Раскройте содержание текущего врачебного контроля.
51. Методика проведения оперативного контроля.
52. Охарактеризуйте стратегическое и оперативное управление тренировочным процессом.
53. Раскройте сущность оперативного и стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.
54. Какова методика разработки плана предстоящего матча.
55. Охарактеризуйте виды и значимость восстановительных мероприятий.
56. Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма.
57. Дать характеристику основным методикам, используемым в исследованиях по мини-футболу.

58. Сбор и обработка фактического материала для выпускной квалификационной работы.

Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу

1. Физическая подготовка в системе тренировки футболистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
2. Силовые качества футболистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.
3. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
4. Скоростные и скоростно-силовые качества футболистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.
5. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
6. Характеристика скоростных качеств футболиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
7. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
8. Стартовая и дистанционная скорость футболиста. Факторы, определяющие проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
9. Определение и характеристика выносливости футболиста и виды ее проявления в соревновательной деятельности.
10. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей футболиста.
11. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
12. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
13. Характеристика координационных качеств футболиста и формы их проявления в соревновательной деятельности.
14. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приемы по воспитанию гибкости.
15. Понятие и классификация техники мини-футбола. Структура технического приема. Признаки классификации техники мини-футбола.
16. Характеристика основных методов обучения приемам техники.
17. Техника передвижения футболиста, классификация. Биомеханический анализ бега. Методика обучения бегу.
18. Техника бега спиной вперед, скрестными и приставными шагами. Анализ техники бега и методика обучения.
19. Техника поворотов футболиста. Виды поворота, их характеристика и анализ. Методика обучения.
20. Техника ударов по мячу. Виды ударов и их характеристика. Биомеханический анализ удара по мячу. Методика обучения и совершенствования.
21. Классификация передач. Анализ техники выполнения передачи.
22. Техника отбора шайбы клюшкой. Виды отбора шайбы клюшкой и их характеристика. Методика обучения отбору шайбы клюшкой.
23. Техника отбора мяча. Виды отбора и их характеристика. Методика обучения отбору мяча.
24. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения ловле и отбиванию мяча.
25. Техника игры вратаря. Анализ и методика обучения передвижению вратаря.

26. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
27. Индивидуальные технико-тактические действия футболистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.
28. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
29. Групповые тактические действия футболистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
30. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
31. Командная тактика обороны. Характеристика малоактивных оборонительных систем. Методика обучения и совершенствования оборонительной системы.
32. Контратаки, тактика быстрого нападения. Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
33. Позиционное нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов позиционного нападения.
34. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в меньшинстве, в большинстве.
35. Психологическая подготовка футболиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
36. Охарактеризуйте основные правила игры в мини-футбол (положение вне игры и штрафы за нарушение правил).
37. Организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
38. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.
39. Возрастные особенности юных футболистов.
40. Особенности физической подготовки юных футболистов.
41. Система многолетней подготовки юных футболистов.
42. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных футболистов.
43. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных футболистов.
44. Особенности технической подготовки юных футболистов.
45. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
46. Организация и методика проведения начального отбора.
47. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годичного цикла.
48. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
49. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.
50. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных футболистов.
51. Медико-биологические восстановительные мероприятия.
52. Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.
53. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годичного цикла.
54. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.

55. Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.

56. Травматизм при занятиях мини-футболом. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.

57. Характеристика физических нагрузок.

58. Контроль тренировочной деятельности футболистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.

59. Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации.

60. Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.

61. Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в мини-футболе тестов.

62. Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью футболистов.

63. Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)»

а) основная литература:

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.

2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. По-лишкиса М.С., Выжгина В.А.-М.:ФОН, 2010.

3. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной физической подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин. — М.: Советский спорт, 2015. —282 с.

4. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов/В.П. Губа, А. В. Лек-саков. -М.: Советский спорт, 2010. -208 с.

б) дополнительная литература:

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А,В.Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.- 152с.

2. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.- 112 с.

3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов/В.П. Губа, А. В. Лек-саков. -М.: Советский спорт, 2010. -208 с.

4. Губа В.П. Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула.-М.: Человек, 2015.-236с.

5. Губа В, Методология подготовки юных футболистов / В. Губа. А. Стула. -М.: СРОКТ-Человек, 2015. - 184 с.

6. Губа В.П. Теория и методика футбола: учебник/В.П. Губа, А.В. Лек-саков.-М.: Советский спорт, 2013,-536 с.

7. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.; Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

в) интернет-ресурсы:

Сайт РГУФКСМиТ – www.sportedu.ru

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК –
www.moodus.sportedu.ru

Онлайн - библиотека по футболу – www.footballstudy.ru

Канал «Футбольная наука» - www.Youtube.ru

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
 1. Операционная система – Microsoft Windows.
 2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
 3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
 4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
 5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
 1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
 2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
 3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

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*

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

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

- футбольные мячи
- манишки
- ворота
- электронное табло

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики футбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по мини-футболу 2. Подготовка мест занятий по мини-футболу и изучение инструкций по технике безопасности 3. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 4. Занятия мини-футболом по программе начальной подготовки 5. Занятия по анализу техники мини-футбола 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке футболистов 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров.	5 5 10 10 10 5 10
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	15
4	Сдача экзамена (промежуточный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики футбола
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по мини-футболу. 2. Занятия мини-футболом по программе тренировочного цикла 3. Самоконтроль в процессе занятий мини-футболом 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики мини-футбола 6. Методики обучения мини-футболу. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке футболистов 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве арбитров	10 5 5 5 5 20 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по мини-футболу 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по мини-футболу 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по мини-футболу 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий мини-футболом 5. Разработка годового плана подготовки футболистов на различных этапах. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в мини-футболе. 7. Хронометраж занятий по мини-футболу. 8. Формирование навыков судейства в качестве арбитров	5 5 5 10 5 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	10
4	Сдача экзамена (промежуточный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики футбола
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по мини-футболу 2. Сохранение и поддержание спортивной формы 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по мини-футболу 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в мини-футболе 6. Организация и проведение соревнований.	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики фехтования, футбола, восточных боевых искусств

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

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка специалистов среднего звена)/ бакалавриат, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по мини-футболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

– 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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятель- ная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Характеристика мини-футбола как вида спорта, средства физического воспитания и учебного предмета. Содержание игровой деятельности футболистов	III	12	78		
2	Раздел 2. Методика подготовки футболистов	III IV	10	54		
2.	Раздел 3. Спортивно-массовая работа по мини- футболу	V	6	38		
2.1	Раздел 4. Организация и проведение соревнований по мини-футболу	V	6	40		
3.	Раздел 5. Система многолетней подготовки юных футболистов	VI	10	78		
4.	Раздел 6. Система подготовки футболистов высокой квалификации	VII	16	78		
4.1	Раздел 7. Обеспечение подготовки футболистов	VIII	12	78		
6.1	Раздел 8. Управление подготовкой футболистов	IX	16	78		
	Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов	X	12	53		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			100	575	45	ЭКЗАМЕН

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)»

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*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания_
Протокол № 29 от «02» апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики футбола
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики футбола
(наименование)
Протокол № 29 от «19» 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:

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ТиМ футбола; Шадрин Александр Сергеевич старший
преподаватель кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», Орлов
Алексей Викторович– кандидат педагогических наук кафедры ТиМ
футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по мини-футболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области мини-футбола.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные мини-футболу виды спорта и др.. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7

ОПК-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах мини-футбола; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке футболистов. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по мини-футболу; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки футболистов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по мини-футболу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке футболистов. 	1-2		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах мини-футбола. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по мини-футболу. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по мини-футболу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. 	3-4		
ОПК-3	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в мини-футболе на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в мини-футболе с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. 	5-6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в мини-футболе на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в мини-футболе с учетом особенностей 	7-8		

	занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.			
ОПК-5	<i>Знать:</i> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в мини-футболе <i>Уметь:</i> – анализировать технику выполнения упражнений в видах мини-футбола	1-2		
	<i>Уметь:</i> – анализировать тактику в видах мини-футбола.	3-4		
	<i>Владеть:</i> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в видах мини-футбола.	5-6		
	<i>Владеть:</i> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах мини-футбола	7-8		
ОПК-8	<i>Уметь:</i> – выполнять функции младших судей по мини-футболу.	1-2		
	<i>Уметь:</i> – выполнять функции младших судей по мини-футболу	3-4		
	<i>Уметь:</i> – выполнять функции старших судей проведения соревнований по мини-футболу	5-6		
	<i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах мини-футбола	7-8		
ПК-10	<i>Владеть:</i> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора в мини-футбол	5-6		
ПК-11	<i>Уметь:</i> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в мини-футболе	5-6		
	<i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в мини-футболе	7-8		
ПК-14	<i>Уметь:</i> – владеть техникой видов мини-футбола	1-2		
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических	3-4		

	действий видах мини-футбола			
	Владеть: – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий мини-футбола	5-6		
ПК-15	Уметь: – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами мини-футбола.	3-4		
	Владеть: умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7-8		

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)»

4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 444 часа.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Содержание игровой деятельности футболистов		16	54		
	1.1. Структура соревновательной деятельности футболистов	I	4	10		
	1.2. Физические качества футболиста	I	2	10		
	1.3. Психические качества футболиста	III	2	10		

	1.4. Техника мини-футбола	I III	4	10		
	1.5. Тактика мини-футбола	II III	4	14		
2.	Раздел 2. Методика подготовки футболистов		18	58		
	2.1. Основы методики обучения и совершенствования игровой деятельности	II	4	18		
	2.2. Методика обучения и совершенствования техники мини-футбола	II III	4	10		
	2.3. Методика обучения и совершенствования тактики мини-футбола	III	2	10		
	2.4. Методика воспитания физических качеств футболиста	IV	4	10		
	2.5. Методика психологической и теоретической подготовки футболистов	IV	4	10		
3.	Раздел 3. Спортивно-массовая работа по мини-футболу		18	40		
	3.1. Особенности организации и проведения занятий по мини-футболу с детьми по месту жительства	II	4	12		
	3.2. Мини-футбол в системе физического воспитания в ВУЗах, средне-специальных учебных заведениях и общеобразовательных школах	IV	6	14		
	3.3. Особенности организации и проведения занятий с лицами среднего и пожилого возраста	V	8	14		
4.	Раздел 4. Организация и проведение соревнований по мини-футболу		10	50		
	4.1. Правила игры и методика судейства	II	4	30		
	5.2. Организация и проведение соревнований. Положение о соревнованиях.	IV	6	20		

5.	Раздел 5. Система многолетней подготовки юных футболистов		20	50		
	5.1. Цель, задачи и характеристика основных составляющих системы	V	4	12		
	5.2. Характеристика этапов многолетней подготовки юных футболистов	V	2	16		
	5.3. Построение макро-, мезо- и микроциклов подготовки	V	8	14		
	5.4. Организационно-методические формы и виды учебно-тренировочных занятий, и виды их проведения	V	6	8		
6.	Раздел 6. Система подготовки футболистов высокой квалификации		20	44		
	6.1. Структура и содержание системы	V	6	15		
	6.2. Виды подготовки в системе тренировки футболистов	VI	10	15		
	6.3. Построение процесса подготовки футболистов на отдельных этапах годового цикла		4	14		
7.	Раздел 7. Обеспечение подготовки футболистов		34	34		
	7.1. Отбор юных футболистов для занятий мини-футболом	VI	10	6		
	7.2. Проблема отбора и комплектования команд высокой квалификации	VI	6	8		
	7.3. Подготовка тренерских кадров по мини-футболу	VI	2	6		
	7.4. Материально-техническое обеспечение	VII	8	8		

	7.5. Научно-методическое обеспечение	VII	8	6		
8.	Раздел 8. Управление подготовкой футболистов		52	64		
	8.1. Программирование подготовки футболистов	VI VII	10	12		
	8.2. Контроль за подготовкой футболистов	VII	10	12		
	8.3. Управление тренировочным процессом футболистов	VII	8	10		
	8.4. Управление соревновательной деятельностью футболистов	VIII	6	10		
	8.5. Восстановительные мероприятия	VIII	10	10		
	8.6. Профилактика травматизма	VIII	8	10		
9.	Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов		52	50		
	9.1. Задачи и организация НИР по мини-футболу	VI VIII	4 6	15		
	9.2. Изучение методов и методик исследования, применяемых в НИР по мини-футболу	VI VIII	8 14	15		
	9.3. НИР и УИРС в процессе обучения студентов	VIII	20	20		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			240	444	36	ЭКЗАМЕН

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)»

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

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

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

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

1. Владеть методиками оценки уровня развития физических качеств у футболистов.
2. Особенности физической подготовки вратаря.
3. Особенности современной техники и её значение для роста спортивного мастерства.
4. Кинематические и динамические характеристики.
5. Фазовая структура удара.
6. Качественные критерии эффективности техники.
7. Провести анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в атаке и обороне с использованием видеозаписей игр ведущих команд мира.
8. Показать значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
9. Владеть основными методами обучения.
10. Провести учёт индивидуальных особенностей занимающихся (группы студентов) при обучении основным приёмам техники.
11. Освоение частных методик обучения различным приёмам техники.
12. Определить типичные ошибки при выполнении начинающими футболистами отдельных технических приёмов и способы их исправления.
13. Составление текущего плана учебно-тренировочной и воспитательной работы с детьми по месту жительства.
14. Составление плана-конспекта для проведения урока по мини-футболу с группой начальной подготовки.
15. Последние изменения правил игры.
16. Материалы международного судейского комитета по уточнению толкования отдельных пунктов правил и методике судейства.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов I курса

1. Раскройте тезис: «Физическая подготовка – основа спортивного мастерства».
2. Охарактеризуйте виды физической подготовки.
3. Раскройте понятия и классификацию техники мини-футбола, структуру технического приема. Признаки классификации.
4. Охарактеризуйте основные методы обучения приемам техники.
5. Раскройте факторы, лимитирующие эффективность и результативность ударов по мячу.
6. Раскройте понятия и классификацию тактики мини-футбола.
7. Покажите тактические варианты организации атаки - выход из зоны защиты.
8. Покажите тактические варианты завершающей фазы быстрого нападения.

9. Проведите анализ вариантов тактики и контратакующих действий из зоны защиты и средней зоны.
10. Раскройте сущность позиционной атаки. Покажите тактические варианты позиционной атаки, практикуемые в современном мини-футболе.
11. Раскройте принципы командных оборонительных действий футболистов.
12. Охарактеризуйте активную тактическую оборонительную систему 5-4-1.
13. Охарактеризуйте тактическую малоактивную оборонительную систему 3-4-3.
14. Раскройте педагогические принципы обучения и их реализацию в процессе обучения футболистов технико-тактическим приемам игры.
15. Владеть следующими профессиональными навыками:
 - знание правил игры и умение реализовать их в судействе;
 - подготовка документов проведения соревнований;
 - подбор и методика проведения тренировочных упражнений по общей физической подготовке;
 - проведение подготовительной части урока.
16. Выполнить требования по физической, технической и тактической подготовленности:
 - владение техникой выполнения основных игровых приёмов: способов передвижения, приёмов владения мячом (ведение, удары, остановки и отбор мяча);
 - выполнение нормативных требований по физической и технико-тактической подготовленности;
 - участие в педагогических наблюдениях по анализу соревновательной и тренировочной деятельности футболистов;
 - участие в тестирующих процедурах по оценке физической и технико-тактической подготовленности.

Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов I курса

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Раскройте требования, предъявляемые к физическим качествам футболиста.
3. Специфические особенности игровой деятельности вратаря.
4. Способы преодоления мышечной напряжённости.
5. Раскройте основные понятия, связанные с тактикой и стратегией игры «мини-футбол».
6. Покажите значимость тактики и её взаимосвязь с техникой и физической подготовкой.
7. Охарактеризуйте средства, методы и методические подходы к обучению техническим приёмам игры в мини-футбол.
8. Сформулируйте основные требования по организации и проведению занятий по обучению технике игры в мини-футбол.
9. Организационно-методические формы работы с юными футболистами по месту жительства.
10. Особенности проведения массовых соревнований по мини-футболу с юными футболистами.
11. Толкование основных параграфов правил.
12. Разработка документов планирования и проведения соревнований.

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

Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов 2 курса

1. Опишите психологические особенности игровой деятельности футболистов.
2. Сформулируйте задачи общей психологической подготовки.
3. Расскажите о формах и содержании интеллектуальной подготовки.

4. Дайте краткую характеристику фазам техники бега.
5. Каковы состав и структура движений при выполнении ударов по мячу? Сущность двигательного механизма этих приёмов.
6. Раскройте сущность командных атакующих действий. Приведите примерные схемы контратаки по фазам и позиционной атаки.
7. Каковы особенности игры в численном неравенстве? Приведите примеры игры в численном большинстве и меньшинстве.
8. Расскажите об основных средствах и методах обучения техники владения мячом и её совершенствования.
9. Раскройте сущность основных форм, средств и методов тактической подготовки.
10. Раскройте частные методики обучения различным индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в атаке и обороне.
11. Охарактеризуйте силовые качества и факторы, их определяющие.
12. Охарактеризуйте физические качества ловкости и гибкости и особенности их проявления в соревновательной деятельности.
13. Каковы задачи психологической подготовки к конкретному матчу? Укажите пути их реализации.
14. Раскройте методику развития процессов восприятия, внимания, тактического мышления.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 2 курса

1. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать их характеристику на конкретных примерах работы с футболистами.
2. Физическая подготовка в системе тренировки футболистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
3. Силовые качества футболистов. Виды силовых качеств, их характеристика. Факторы, определяющие силу спортсмена.
4. Техника передвижения футболиста, классификация. Биомеханический анализ бега. Методика обучения бегу.
5. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
6. Техника ударов по мячу. Виды ударов и их характеристика. Биомеханический анализ удара. Методика обучения и совершенствования.
7. Средства, методы и режимы работы мышц при воспитании скоростно-силовых качеств.
8. Техника поворотов футболиста. Виды поворота, их характеристика и анализ. Методика обучения.
9. Техника отбора мяча. Виды отбора и их характеристика. Методика обучения отбору мяча.
10. Характеристика скоростных качеств футболиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
11. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
12. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения ловли и отбивания мяча.
13. Стартовая и дистанционная скорость футболиста. Факторы, определяющие их проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
14. Техника бега спиной вперёд. Характеристика.
15. Скоростная подготовка в структуре тренировки футболистов.
16. Техника игры вратаря. Анализ и методика.
17. Определение и характеристика выносливости футболиста. Виды выносливости. Факторы их определяющие. Механизмы биоэнергетического обеспечения игровой деятельности футболиста

18. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
19. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей футболиста.
20. Индивидуальные технико-тактические действия футболистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.
21. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
22. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
23. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
24. Групповые тактические действия футболистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
25. Тренировочные нагрузки. Классификация нагрузок, методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
26. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
27. Воспитание выносливости в системе тренировки футболистов. Особенности воспитания выносливости на отдельных этапах годичного цикла.
28. Командная тактика обороны. Характеристика, методика обучения и совершенствования оборонительных систем.
29. Характеристика ловкости, или координационных способностей футболиста. Факторы, определяющие ловкость футболиста.
30. Методика воспитания ловкости у футболистов. Анализ средств, методов и методических приёмов воспитания ловкости.
31. Контратаки из различных зон футбольного поля. Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
32. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приёмы по воспитанию гибкости.
33. Позиционное (постепенное) нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов позиционного нападения.
34. Психологическая подготовка футболиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
35. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в меньшинстве.
38. Задачи, формы и содержание интеллектуальной подготовки футболиста.
36. Тактика игры в численном неравенстве. Методика обучения и совершенствования игры в большинстве
37. Организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
38. Методика совершенствования психических функций восприятия и памяти.
39. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по физической подготовке.
40. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.
41. Выполнить требования по овладению следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:
 - обучение приёмам техники, тактики
 - выявление ошибок при выполнении технико-тактических действий и их исправление

- овладение методикой воспитания физических качеств, составление комплексов упражнений с учётом индивидуальных особенностей занимающихся
- составление плана-конспекта занятия и проведения учебно-тренировочного занятия
- проведение педагогического анализа урока
- судейство спортивных соревнований

Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 2 курса

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой дисциплины.
2. Каковы наиболее значимые психические качества футболиста для успешного ведения игровой деятельности.
3. Какова фазовая структура ударов по мячу и их кинематические и динамические характеристики.
4. Охарактеризуйте основные требования к современной технике мини-футбола.
5. Охарактеризуйте наиболее практикуемые тактические варианты атакующих действий.
6. Раскройте принципы и варианты тактических действий в позиционной атаке.
7. Охарактеризуйте подходы к формированию приёмов техники с высокой степенью надёжности.
8. Каковы особенности методических подходов к обучению и совершенствованию тактики игры вратаря.
9. Какова методика воспитания силовых и скоростных качеств, качества выносливости, гибкости, ловкости.
10. Охарактеризуйте организационно-методические формы занятий по воспитанию физических качеств.
11. Особенности воспитания физических качеств вратаря.
12. Каковы средства, методы и методические подходы к развитию психических функций и волевых качеств футболистов.
13. Охарактеризуйте методику формирования личностных качеств футболиста и межличностных отношений внутри коллектива команды.
14. Организационно-методические работы по мини-футболу в ВУЗах и Средне-специальных учебных учреждениях.
15. Особенности проведения внутренних соревнований среди школьников.
16. Особенности организации и проведения работы в секциях по мини-футболу.
17. Дайте характеристику основным системам розыгрыша.

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

Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов 3 курса

1. Опишите основные виды массовых спортивных соревнований по мини-футболу, методы и формы их организации и проведения.
2. Каковы цели и задачи системы многолетней подготовки юных футболистов.
3. Раскройте возрастные особенности юных футболистов.
4. Охарактеризуйте этапы многолетней подготовки юных футболистов.
5. Раскройте три уровня структуры тренировочного процесса.
6. Покажите значимость и особенности проведения занятий различных видов.
7. Состояние проблемы эффективности отбора в ДЮСШ и СДЮШОР по мини-футболу.
8. Методика оценки подготовленности кандидатов в сборную команду.

9. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки футболистов.
10. Охарактеризуйте основные составляющие системы подготовки футболистов.
11. Значимость и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годового цикла.
12. Раскройте особенности построения тренировочного процесса на отдельных этапах годового цикла.
13. Задачи, структура и содержание тренировочного процесса на соревновательных этапах в зависимости от календаря официальных соревнований.
14. Охарактеризуйте технологию разработки программ и планов на годичный цикл, мезо- и микроциклы.
15. Охарактеризуйте основные направления научных исследований по мини-футболу.
16. Требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.
17. Охарактеризуйте систему подготовки тренерских кадров по мини-футболу в нашей стране.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 3 курса

1. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.
2. Возрастные особенности юных футболистов 10-12 лет.
3. Особенности физической подготовки юных футболистов 13-14 лет.
4. Система многолетней подготовки юных футболистов.
5. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных футболистов.
6. Основные требования, предъявляемые к планам учебно-тренировочной работы.
7. Возрастные особенности футболистов 13-14 лет.
8. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных футболистов.
9. Особенности технической подготовки юных футболистов 10-12 лет.
10. Технология составления текущего (годового) плана учебно-тренировочной работы.
11. Виды педагогического контроля за подготовкой юных футболистов.
12. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
13. Особенности технико-тактической подготовки групп спортивного совершенствования.
14. Особенности работы тренера с группами предварительной подготовки.
15. Возрастные особенности юных футболистов 15-16 лет.
16. Организация и методика проведения начального отбора.
17. Возрастные особенности футболистов 17-18 лет.
18. Особенности физической подготовки юных футболистов 10-12 лет.
19. Состояние и перспективы развития детско-юношеского мини-футбола в нашей стране.
20. Система подготовки футболистов высокой квалификации. Характеристика составляющих системы.
21. Структура и содержание тренировочного занятия.
22. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средства и методы.
23. Структура годового цикла тренировки футболистов.

24. Особенности построения втягивающего мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
25. Построение общеподготовительного развивающего мезоцикла. Задачи, структура, направленность и динамика нагрузок.
26. Построение базового специального мезоцикла. Задачи, структура и содержание.
27. Особенности построения межигровых микроциклов.
28. Построение промежуточного этапа. Задачи, характеристика, структура и содержание.
29. Планирование процесса подготовки футболистов. Виды планов и их характеристика.
30. Построение переходного периода. Задачи, структура и содержание.
31. Перспективное планирование в мини-футболе. Характеристика содержания перспективного плана.
32. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов.
33. Оперативное планирование. Технология составления оперативных планов.
34. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
35. Динамика нагрузок разной величины и направленности в тренировке футболистов на этапах общей и специальной подготовки.
36. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годичного цикла.
37. Особенности построения предсоревновательного мезоцикла.
38. Характеристика физических нагрузок. Определение и классификация.
39. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
40. Динамика средств и методов тренировки на этапах подготовительного периода.
41. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по физической подготовке.
42. Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.
43. Выполнить требования по овладению следующими профессионально-педагогическими умениями и навыками:
 - овладение методикой тренировки юных футболистов;
 - овладение основными методами отбора в команды мастеров и в сборные команды;
 - овладение методикой тренировки футболистов высокой квалификации;
 - овладение основными средствами и методами управления тренировочным процессом;

Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 3 курса

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса.
2. Опишите основные виды массовых спортивных соревнований по мини-футболу, методы и формы их организации и проведения.
3. Каковы цели и задачи системы многолетней подготовки юных футболистов.
4. Охарактеризуйте многолетнюю подготовку юных футболистов.
5. Раскройте возрастные особенности юных футболистов.
6. Охарактеризуйте этапы многолетней подготовки юных футболистов.
7. Раскройте формы и содержание физической подготовки на различных возрастных этапах.
8. Раскройте формы и содержание технико-тактической подготовки в возрастном аспекте.

9. Покажите динамику соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
10. Охарактеризуйте различные организационно-методические формы проведения занятий.
11. Состояние проблемы эффективности отбора в ДЮСШ и СДЮШОР по мини-футболу.
12. Методика оценки игрового мышления и игровых способностей юных футболистов.
13. Раскройте специфику организации отбора юных футболистов в сборную команду.
14. Методика оценки подготовленности кандидатов в сборную команду.
15. Охарактеризуйте структуру и содержание системы подготовки футболистов.
16. Охарактеризуйте основные составляющие системы подготовки футболистов.
17. Раскройте сущность второго уровня системы подготовки футболистов.
18. Опишите схему управления тренировочным процессом.
19. Значимость и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годового цикла.
20. Динамика средств и методов воздействия на отдельные виды подготовки на этапах годового цикла
21. Раскройте особенности построения тренировочного процесса на отдельных этапах годового цикла.
22. Охарактеризуйте особенности построения микроциклов на соревновательных этапах.
23. Раскройте организацию и методику отбора футболистов высокой квалификации.
24. Охарактеризуйте критерии отбора высококвалифицированных футболистов.
26. Требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.
27. Сбор и обработка фактического материала курсовой работы.

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

Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля студентов 4 курса

1. Какие существуют виды планирования. Охарактеризуйте их. Покажите особенности составления перспективного плана.
2. В чём сущность технологии текущего планирования.
3. Приведите примерные формы и содержание оперативных планов.
4. Охарактеризуйте задачи, структуру и содержание разминки перед игрой.
5. Опишите формы, средства и методы контроля физического состояния футболиста.
6. Раскройте формы, средства и методы контроля технико-тактической подготовленности.
7. Дайте характеристику контроля соревновательной и тренировочной деятельности футболистов.
8. В чём сущность системы текущего и этапного контроля в годовом цикле тренировки футболистов.
9. Дайте примеры комплексного использования средств и методов педагогического, медико-биологического и психологического воздействия при профилактике и лечении состояний переутомления, перенапряжения и перетренированности.
10. Каковы средства и методы педагогического и психологического восстановления.

11. Сформулируйте задачи научно-методического обеспечения команды.
12. Каковы основные направления материально-технического обеспечения команды.
13. Охарактеризуйте основные методы и методики педагогических исследований.
14. Каковы задачи, организация и содержание работы комплексных научных групп (КНГ) по научно-методическому обеспечению футбольных команд высокой квалификации.
15. Каковы методические подходы к оценке уровня подготовленности футболистов высокой квалификации.
16. Раскройте задачи, организацию и содержание текущих обследований футболистов (ТО) и обследований соревновательной деятельности футболистов (ОСД).
17. Охарактеризуйте урок – как основную форму проведения занятий по мини-футболу. Виды уроков. Части урока и их взаимосвязь. Динамика нагрузок разной направленности и функциональной активности футболистов в уроке.
18. Раскройте задачи, организацию и содержание этапных комплексных обследований (ЭКО) в годичном цикле подготовки футболистов высокой квалификации.
19. Охарактеризуйте оперативное управление игровой деятельностью футболистов высокой квалификации: разработку плана предстоящего матча, установка на игру, руководство командой в ходе матча, разбор игры.
20. Раскройте содержание планирования и контроля в спортивной подготовке. Перспективное и текущее планирование. Этапный и оперативно-текущий контроль.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации студентов 4 курса

1. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.
2. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных футболистов.
3. Основные функции и критерии оценки управленческой деятельности тренера.
4. Методические подходы к проведению установки на матч и к его разбору.
5. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годичного цикла.
6. Основные направления научных исследований по мини-футболу.
7. Значение, формы и содержание индивидуального планирования.
8. Виды и формы учёта учебно-тренировочной работы.
9. Основные средства и методы воспитательной работы в командах.
10. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.
11. Задачи и содержание самоконтроля.
12. Медико-биологические восстановительные мероприятия.
13. Технология проведения исследования.
14. Технология обработки материалов исследования, и требования к литературно-графическому оформлению исследовательской работы.
15. Формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.
16. Травматизм при занятиях мини-футболом. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.
17. Методика использования современных технических средств в подготовке команд высокой квалификации.
18. Методика регистрации и оценки соревновательной деятельности футболистов.

19.Содержание основных технологических процедур, обеспечивающих управление системой подготовки спортсмена (постановка цели, прогнозирование, моделирование, программирование, комплексный подход, принятие решений).

20.Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации.

21.Текущее планирование. Характеристика и технология составления текущего плана.

22.Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов.

23.Оперативное планирование. Виды планирования, технология составления оперативных планов.

24.Питание футболиста – как фактор, способствующий его восстановлению после больших физических нагрузок.

25.Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.

26.Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в мини-футболе тестов.

27.Психолого-педагогические восстановительные мероприятия. Характеристика и методика их применения.

28.Планирование процесса подготовки футболистов. Виды планов и их характеристика.

29.Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.

30.Перспективное планирование в мини-футболе. Характеристика содержания перспективного плана.

31.Материально-техническое обеспечение процесса подготовки футболистов.

32.Структура и содержание тренировочного занятия.

33.Педагогический контроль в тренировке футболистов. Оценка физического состояния уровня подготовленности футболистов.

34.Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.

35.Текущий контроль в подготовке футболистов. Оценка соревновательной деятельности.

36.Контроль тренировочной деятельности футболистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.

37.Характеристика физических нагрузок.

38.Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.

39.Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью футболистов.

40.Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.

41.Выполнить в соответствии с программой курса контрольные нормативы по технико-тактической и физической подготовке.

42. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками:

- осуществление руководства командой в процессе соревнований;
- овладение современными методами научных исследований и средствами восстановления;
- овладение основными методами управления тренировочным процессом футболистов;

Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 4 курса

1. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса.
2. Охарактеризуйте необходимое материально-техническое обеспечение подготовки футболистов.
3. Охарактеризуйте современные тренажерные устройства и технические средства, применяемые в тренировочном процессе футболистами высокой квалификации
4. Раскройте содержание работы КНГ по научно-методическому обеспечению подготовки футболистов.
5. Охарактеризуйте технологию разработки программ и планов на годичный цикл, мезо- и микроциклы.
6. Раскройте содержание текущего плана подготовки футболистов высокой квалификации.
7. Раскройте организацию и проведение комплексного контроля за подготовкой футболистов.
8. Охарактеризуйте тесты и тестирующие процедуры по оценке общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности футболистов.
9. Какова методика оценки соревновательной деятельности футболистов.
10. Какова структура и содержание педагогического контроля за подготовкой футболистов.
11. Раскройте содержание текущего врачебного контроля.
12. Методика проведения оперативного контроля.
13. Охарактеризуйте стратегическое и оперативное управление тренировочным процессом.
14. Раскройте сущность оперативного и стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.
15. Какова методика разработки плана предстоящего матча.
16. Охарактеризуйте виды и значимость восстановительных мероприятий.
17. Какова методика использования педагогических и психологических средств восстановления.
18. Охарактеризуйте педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления.
19. Каковы причины травматизма в мини-футболе.
20. Охарактеризуйте основные мероприятия по профилактике травматизма.
21. Каковы требования, предъявляемые к тестам и тестирующим процедурам.
22. Дать характеристику основным методикам, используемым в исследованиях по футболу.
23. Обработка и анализ данных исследований с помощью компьютерной технологии.
24. Сбор и обработка фактического материала для выпускной квалификационной работы.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
«Спортивно-педагогическое совершенствование (футбол)»**

а) основная литература:

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.
2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. По-лишкиса М.С., Выжгина В.А.-М.:ФОН, 2010.
3. Губа В.П. Комплексный контроль интегральной физической подготовленности футболистов / В.П. Губа, А.А. Шамардин. — М.: Советский спорт, 2015. —282 с.

4. *Губа В.П.* Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А. В. Лек-саков. -М.: Советский спорт, 2010. -208 с.

б) дополнительная литература:

1. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.- 152с.

2. *Варюшин, В.В.* Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.- 112 с.

3. *Губа В.П.* Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А. В. Лек-саков. -М.: Советский спорт, 2010. -208 с.

4. *Губа В.П.* Методология подготовки юных футболистов / В.П. Губа, А.А. Стула.-М.: Человек, 2015.-236с.

5. *Губа В.* Методология подготовки юных футболистов / В. Губа. А. Стула. -М.: СРОКТ-Человек, 2015. - 184 с.

6. *Губа В.П.* Теория и методика футбола: учебник / В.П. Губа, А.В. Лек-саков.-М.: Советский спорт, 2013,-536 с.

7. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа. - М.: Советский спорт, 2008. - 304 с.

8. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.; Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

в) интернет-ресурсы:

Сайт РГУФКСМиТ – www.sportedu.ru

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – www.moodus.sportedu.ru

Онлайн - библиотека по футболу – www.footballstudy.ru

Канал «Футбольная наука» - www.Youtube.ru

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

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

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

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

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

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*

- футбольные мячи
- манишки
- ворота
- электронное табло

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

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по мини-футболу 2. Подготовка мест занятий по мини-футболу и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия видами мини-футбола по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники мини-футбола 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке футболистов. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по мини-футболу.	1-4 недели 1-4 недели 5-8 недели 9-13 недели 14-15 и 20-25 недели 26-20 недели 31-35 недели	5 5 10 10 10 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	42 неделя	20
4	Сдача экзамена (промежуточный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
---	-------------------------------------	----------------------------

1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики футбола
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по мини-футболу. 2. Занятия по мини-футболу по программе тренировочного цикла. 3. Самоконтроль в процессе занятий по мини-футболу. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики мини-футбола. 6. Методики обучения мини-футболу. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке футболистов.. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по мини-футболу.	1-2 недели 3-10 недели 3-10 недели 11-15 недели 20-21 недели 22-33 недели 34-35 недели 36-39 недели	10 5 5 5 5 20 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	45 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики футбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по мини-футболу 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по мини-футболу. 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по мини-футболу. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий мини-футболом. 5. Разработка годового плана подготовки футболистов на различных этапах. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в мини-футболе. 7. Хронометраж занятий по мини-футболу. 8. Формирование навыков судейства в мини-футболе.	3-12 недели 13-15 недели 16-17 недели 28-34 недели 22-23 недели 24-26 недели 27 неделя 35-36 недели	5 5 5 10 10 10 5 10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача экзамена (промежуточный контроль)	44-45 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики футбола
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по мини-футболу. 2. Сохранение и поддержание спортивной формы. 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по мини-футболу. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в мини-футболе. 6. Организация и проведение соревнований.	1-7 недели 8-15 недели 21-24 недели 29-30 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	40 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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 методик футбола

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

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка специалистов среднего звена)/ бакалавриат, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по мини-футболу и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- 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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (мини-футбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Содержание игровой деятельности футболистов	1-2	16	54		
2.	Раздел 2. Методика подготовки футболистов		18	58		
3.	Раздел 3. Спортивно-массовая работа по мини-футболу		18	40		
4.	Раздел 4. Организация и проведение соревнований по мини-футболу		10	50		
5.	Раздел 5. Система многолетней подготовки футболистов юных		20	50		
6	Раздел 6. Система подготовки футболистов высокой квалификации	3-4	20	44		
7.	Раздел 7. Обеспечение подготовки футболистов		34	34		
8.	Раздел 8. Управление подготовкой футболистов		52	64		
9.	Раздел 9. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов		52	50		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			240	444	36	ЭКЗАМЕН

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТиМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»

(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 ускоренная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Институт спорта и физического воспитания
Протокол № 10 от «24» апреля 2014 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики прикладных видов спорта
и экстремальной деятельности
Протокол № 31 от «11» мая 2015 г.

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

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики прикладных видов спорта
и экстремальной деятельности
(наименование)
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Составитель:

Каменщикова А.В. преподаватель кафедры теории и методики прикладных
видов спорта и экстремальной деятельности (подводный спорт и дайвинг)

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) СПС (подводный спорт) является:

- повысить уровень спортивной подготовленности и уровень индивидуальных профессиональных знаний студентов;
- развить умения и навыки необходимых тренеру – преподавателю и инструктору по подводному плаванию и дайвингу, которые выпускник сможет успешно применять в своей дальнейшей научной, спортивной или рабочей деятельности в спортивных учреждениях на высоком методическом уровне;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма; развитие общих и специальных физических качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения, достаточного для выполнения практических заданий при изучении материала курса специализации;
- вовлечение студентов в спортивную жизнь университета, привлечение их к регулярным занятиям спортом и участию в соревнованиях, формирование готовности к самостоятельной организации спортивных мероприятий;
- формирование компетенций на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных и тренировочных задач;
- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств для реализации установленных программой общекультурных и профессиональных компетенций;
- раскрыть технологию труда тренера по подводному плаванию, вооружить профессиональными умениями и навыками спортивной тренировки, техническими и методическими приемами.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (подводный спорт и дайвинг)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области подводного спорта и дайвинга.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам подводного спорта видам спорта. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах подводного спорта; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пловцов-подводников. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам подводного спорта; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки пловцов-подводников. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам подводного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пловцов-подводников. 			2-3
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах подводного спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам подводного спорта. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам подводного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. 			5-6

ОПК-3	Уметь: – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в подводном спорте на начальном и тренировочном этапах подготовки.			7-8
	Уметь: – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в подводном спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства. Владеть: – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в подводном спорте с учетом особенностей, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.			7-8
ОПК-5	Знать: – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в подводном спорте Уметь: – анализировать технику выполнения упражнений в подводных видах спорта			3-4
	Уметь: – анализировать тактику в подводных видах спорта и дайвинга			5-6
	Владеть: – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в подводных видах спорта			7-8
ОПК-8	Уметь: – выполнять функции младших судей по скоростному плаванию в ластах			3-4
	Уметь: – выполнять функции младших судей по фридайвингу			3-4
	Владеть: – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах подводного спорта			7-8
ПК-10	Владеть: – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей, занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в подводных видах спорта			7-8
ПК-11	Уметь: – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки во фридайвинге			5-6
	Владеть: – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по подводному спорту			7-8

ПК-14	Уметь: – владеть техникой подводных видов спорта			3-4
	Владеть: – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий подводных видов спорта			5-6
	Владеть: – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий подводных видов спорта			7-8
ПК-15	Уметь: – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами подводных видов спорта			5-6
	Владеть: – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.			7-8

4. Структура и содержание дисциплины (модуля). Заочное ускоренное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 80 часов, самостоятельная работа студентов – 604 часов

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарного типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 180 часов (5 зачётные единицы)	1-2	20	151		экзамен
1	МОДУЛЬ 1.Обучение спортивной технике		20	151		
1.1	Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)		4	36		
1.2	Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта		4	30		
1.3	Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)		4	30		
1.4	Оптимизация индивидуальных технико- тактических действий		4	31		
1.5	Моделирование индивидуальной техники		4	24		

II курс	Всего: 180 часов (5 зачётные единицы)	3-4	20	151	9	экзамен
2	МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств		20	151		
2.1	Методика физической подготовки в подводном спорте		4	40		
2.2	Средства и методы развития физических качеств на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте		4	34		
2.3	Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте		4	30		
2.4	Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте		4	27		
2.5	Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте		4	20		
III курс	Всего: 180 часов (5 зачётные единицы)	5-6	20	151	9	экзамен
3	МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах		10	62		
3.1	Организационно-методические основы планирования УТЗ		2	18		
3.2	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.		2	20		
3.3	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.		2	10		
3.4	Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации		2	8		
3.5	Контроль тренировочного процесса и его эффективности		2	6		

4	МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство		10	89		
4.1	Документы планирования и судейства соревнований		4	10		
4.2	Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах		2	8		
4.3	Организация и судейство массовых соревнований		2	6		
4.4	Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)		2	6		
IV курс	Всего: 180 часов (5 зачётные единицы)	7-8	20	151	9	экзамен
5	Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб		10	62		
5.1	Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах		6	22		
5.2	Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу			20		
5.3	Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения		4	20		
6	МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта		10	89		
6.1	Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей		4	30		
6.2	Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций		2	20		
6.3	Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта		2	20		
6.4	Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов		2	19		
Всего: 720 часов (20 зачётных единиц)			80	604	36	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» (подводный спорт и дайвинг)»

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

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

5.2.1 Содержание экзаменационных требований для студентов 1-го года заочной ускоренной формы обучения во II семестре.

Вопросы для устного ответа:

1. Подводное плавание на современном этапе и тенденции развития.
2. Термины и понятия.
3. Современные тенденции в разработках снаряжения для подводного плавания.
4. Эволюция моноласты как плавникового движителя и влияние ее на кинематику биотехнической системы спортсмен-моноласт.
5. Система средств восстановления работоспособности спортсмена в подводном спорте.
6. Роль и задачи различных организаций в подготовке спортсменов – подводников.
7. Нормативно-правовое обеспечение соревнований.
8. Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к
9. соревнованиям.
10. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах.
11. Инвентарь для плавания в ластах. Разборка и ремонт акваланга.
12. Изготовление моноласты. Эксплуатация спортивного инвентаря.
13. Современные представления о системе спортивной тренировки пловцов-подводников.
14. Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
15. Методика технической подготовки пловцов-подводников.
16. Роль и место тактики в тренировочном процессе.
17. Организация судейства соревнований по плаванию в ластах.
18. Регламент подготовки и проведения соревнований.
19. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах. Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.
20. Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников. Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
21. Составить таблицу характерных ошибок в технике, причин их возникновения и эффективных способов устранения.
22. Провести анализ параметров техники ведущих подводных пловцов России и мира.
23. Моделирование индивидуального тактико-технического варианта ведения соревновательной борьбы.
24. Провести самоанализ индивидуальной техники с выявлением слабых и сильных сторон подготовленности.

25. Дать классификацию тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающие воздействия на базовые физические качества.
26. Составить методические рекомендации (регламент) организации и проведения тренировки методом групповых и индивидуальных занятий.
27. Моделирование мезо и макроциклов для спортивной специализированной тренировки.
28. Разработать перечень и порядок осуществления мер по рационализации общего режима жизни, отдыха и питания, использованию массажа, сауны и других вне тренировочных факторов, содействующих эффективности тренировочного процесса.
29. Сделать сравнительный анализ тренировочных воздействий и динамики тренированности на основе анализа параметров тренировочной нагрузки и результатов контрольных упражнений, зафиксированных в спортивном дневнике.
30. Разработать план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

5.2.2 Содержание экзаменационных требований для студентов 2-го года заочной ускоренной формы обучения в IV семестре:

Вопросы для устного ответа:

1. Дать характеристику различным видам ныряния с задержкой дыхания в бассейне и на открытой воде.
2. Рассказать, какое снаряжение применяется для различных видов ныряния с задержкой дыхания.
3. Раскрыть физические основы ныряния с задержкой дыхания.
4. Объяснить причины баротравм у фридайверов и расскажите о доврачебной помощи при их возникновении.
5. Рассказать о мерах предупреждения баротравм.
6. Объяснить причины возникновения декомпрессионной болезни. Рассказать о доврачебной помощи при возникновении декомпрессионной болезни.
7. Рассказать об особенностях газообмена в организме при нырянии в длину.
8. Рассказать о процессах срочной адаптации организма при нырянии в длину.
9. Рассказать об особенностях газообмена в организме при нырянии в глубину под воздействием изменения гидростатического давления.
10. Рассказать о процессах срочной адаптации организма к воздействию давления при погружении с задержкой дыхания.
11. Раскрыть причину потери «моторного контроля» и потери сознания при нырянии. Дайте характеристику различным степеням гипоксии у фридайверов.
12. Рассказать о факторах «провокации» потери сознания при нырянии.
13. Рассказать о мерах предупреждения возникновения потери сознания.
14. Рассказать об опасных ситуациях, возникающих во время ныряния.
15. Рассказать о технике безопасности при организации ныряния в бассейне.
16. Рассказать о технике безопасности при организации погружений на открытой воде.
17. Дать анализ техники ныряния в длину без ласт.
18. Дать анализ техники ныряния в глубину без ласт.
19. Дать анализ техники ныряния в длину в моноласте.
20. Дать анализ техники ныряния в глубину в моноласте.
21. Дать анализ техники ныряния в глубину в биластах.

22. Дать анализ техники ныряния в свободном погружении.
23. Раскрыть зоны дистанции при нырянии в глубину.
24. Дать характеристику тактики ныряния в длину без ласт (скорость, темп, шаг).
25. Рассказа о тактике погружения в глубину без ласт.
26. Дать характеристику техники тактики ныряния в длину в ластах (скорость, темп, шаг).
27. Рассказать о тактике погружения в глубину в ластах.
28. Рассказать о физических качествах, уровень развития которых способствует повышению работоспособности во фридайвинге.
29. Расскажите о средствах физической подготовки во фридайвинге.
30. Расскажите о методах спортивной тренировки во фридайвинге в бассейне и на открытой воде.
31. Раскройте зоны интенсивности гипоксической нагрузки.
32. Расскажите о построении занятий в бассейне и на открытой воде.
33. Расскажите о построении микроцикла, мезоцикла, макроцикла.
34. Расскажите об этапах многолетней подготовки фридайвера.
35. Объясните причины баротравм у фридайверов и расскажите о доврачебной помощи при их возникновении.
36. Расскажите о процессах срочной адаптации организма при нырянии в длину.
37. Расскажите об особенностях газообмена в организме при нырянии в глубину под воздействием изменения гидростатического давления.
38. Расскажите о процессах срочной адаптации организма к воздействию гидростатического давления при погружении с задержкой дыхания.
39. Раскройте причину потери моторного контроля и потери сознания при нырянии. Дайте характеристику различным степеням гипоксии у фридайверов.
40. Расскажите о факторах провокации потери сознания при нырянии.
41. Расскажите о мерах предупреждения возникновения потери сознания.
42. Факторы, определяющие безопасность деятельности фридайверов экстремальных условиях водной среды.
43. Техника безопасности при организации погружений в «закрытой» и в «открытой» воде.
44. Классификация, назначение, устройство и тактико-технические характеристики оружия для подводной охоты.
45. Теория подводной охоты. Термины и понятия.
46. Семейства рыб, особенности охоты на них. Опасные обитатели глубин.
47. Назначение, устройство и тактико-технические характеристики спортивного оружия для подводной стрельбы, применяемого в СПС различных типов и конструкций, прицелов, мишеней и другого дополнительного инвентаря, и оборудования.
48. Правила эксплуатации и обслуживания оружия, оборудования и инвентаря для СПС.
49. Правила и техника безопасности при проведении практических занятий по спортивной подводной стрельбе.
50. Особенности баллистики под водой. Физические свойства воды и их влияние на результат стрельбы.
51. Особенности и влияние водной среды на приемы и способы изготовления и прицеливания.

52. Изготовка, прицеливание и производство выстрела под водой по неподвижной цели (мишени).
53. Способы предотвращения паники во время плавания с аквалангом.
54. Управление чрезвычайной ситуацией (распознавание и предотвращение проблем).
55. Функционирование снаряжения и проблемы, связанные с его работой.
56. Анализ поведения основных газов, входящих в состав воздуха, под водой.
57. Влияние водной среды на организм человека.
58. Функционирование дыхательной и кровеносной систем при подводных погружениях.
59. Наблюдение за особенностями реакций собственного организма на дыхание с использованием снаряжения во время практических занятий и их описание.
60. Сбор и анализ информации о ситуациях, приведших к возникновению азотного наркоза.
61. Индивидуальные особенности возникновения кессонной болезни.
62. Превентивные меры при баротравмах пазух (синусов).
63. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь
64. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Оказание помощи при баротравмах.
65. Рассказать о системе безопасности при погружениях с аквалангом.
66. Рассказать способы предотвращения проблем со снаряжением.

5.2.3 Содержание экзаменационных требований для студентов 3-го года заочной ускоренной формы обучения в VI семестре.

Вопросы для устного ответа:

1. Способы предотвращения паники во время плавания с аквалангом.
2. Управление чрезвычайной ситуацией (распознавание и предотвращение проблем).
3. Функционирование снаряжения и проблемы, связанные с его работой.
4. Анализ поведения основных газов, входящих в состав воздуха, под водой.
5. Влияние водной среды на организм человека.
6. Функционирование дыхательной и кровеносной систем при подводных погружениях.
7. Наблюдение за особенностями реакций собственного организма на дыхание с использованием снаряжения во время практических занятий и их описание.
8. Сбор и анализ информации о ситуациях, приведших к возникновению азотного наркоза.
9. Индивидуальные особенности возникновения кессонной болезни.
10. Превентивные меры при баротравмах пазух (синусов).
11. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь
12. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Оказание помощи при баротравмах.
13. Рассказать о системе безопасности при погружениях с аквалангом.
14. Рассказать способы предотвращения проблем со снаряжением.
15. Анализ особенностей функционирования кровеносной и дыхательной систем, связанных с использованием снаряжения.
16. Физиологические реакции организма на азот.
17. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение гидростатического давления.

18. Первая помощь при ссадинах и ожогах от кораллов и медуз и укусах от морских животных, полученных подводными пловцами.
19. Причины утопления в подводном плавании.
20. Методы буксировки пострадавшего на воде.
21. Разновидности первой ступени регулятора давления для дайвинга и области их применения.
22. Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании с аквалангом.
23. Степени проявления кессонного заболевания. Оказание первой помощи при ДКБ.
24. Барогипертензионный синдром у подводников. Его проявление, первая помощь.

5.2.4 Содержание экзаменационных требований для студентов 4-го года заочной ускоренной формы обучения в VIII семестре:

Вопросы для устного ответа:

1. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
2. Система государственного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
3. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
4. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
5. Содержание смысла термина «менеджмент».
6. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
7. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).
8. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
9. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
10. Основные черты внутриклубного менеджмента.
11. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
12. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.
13. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
14. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
15. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.
16. Формы бухгалтерского учета.
17. Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
18. Документы, регламентирующие проведение соревнований.
19. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.

20. Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
21. Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.
22. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
23. Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
24. Понятие «организационная структура управления».
25. Что такое схема управления?
26. Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
27. Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?
28. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
29. Методы организационной диагностики.
30. Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
31. Система управления персоналом организации.
32. Функции службы персонала.
33. Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.
34. Основные особенности содержания труда квалифицированных специалистов в подводном спорте и дайвинге.
35. Принципы формирования плана проведения исследований в физической культуре и спорте.
36. Методы научных исследований, применимых в подводном спорте и дайвинге.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно педагогическое совершенствование».

Основная литература

1. Водные виды спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : М-вом образования РФ/ред. Булгакова Н.Ж.- М.: Academia, 2003. – 315 с.: ил.
2. Красников А. А. Влияние системы соревнований на индивидуальную динамику спортивных результатов в скоростных видах подводного спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Красников Андрей Андреевич; ГЦОЛИФК .- М. , 1983. – 23 с.
3. Молчанова Н.В. Подготовка спортсменов-фридайверов в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Молчанова Наталья Вадимовна; РГУФКСМиТ .- М. , 2010. – 24 с.
4. Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания. Учебно-методическое пособие / Н.В. Молчанова - Саттва., Профиль, 2011. – 144 с.
5. Черапкина Л.П. Физиологические основы водных видов спорта/ Л.П.Черапкина; Сиб. Гос. Ун-т физ. Культуры и спорта, Каф. Анатомии и физиологии. – Омск: [Изд-во СибГУФК], 2005. – 91.: табл.
6. Основная:
7. Занин В.Ю., Малюзенко Н.Н., Кокоша В.В., Чебыкин О.В. Снаряжение подводного пловца.- СПб.: Культурная инициатива, 2003.
8. Орлов Д.В., Сафонов М.В. Акваланг и подводное плавание. -Подводный мир, 2001.
9. Меренов И.В., Смирнов А.И., Смолин В.В. Водолазное дело. Терминологический словарь. -Л.: Судостроение, 1989.
10. Следков А.И. Нервный синдром высоких давлений.-СПб.: 1997.
11. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М.: Академия, 2003.
12. Смолин В.В., Соколов Г.М., Павлов Б.Н. Водолазные спуски и их медицинское обеспечение.- М.: Слово, 2001.
13. Дьячков В. М. Физическая подготовка спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1961.
14. Гандельсман А. Спорт и здоровье / А. Гандельсман, К. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1963.
15. Хрущев С. В. Тренер о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М.М. Круглый. – М. : Физкультура и спорт, 1982.

16. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983.
17. Проблемы спортивной медицины : сб. науч. трудов. – М., 1972.
18. Качашкин В. М. Методика физического воспитания / В. М. Качашкин. – М. : Просвещение, 1980.
19. Смирнов М. Т. Начальный курс педагогики / М. Т. Смирнов. – М. : Учпедгиз, 1950.
20. Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1970.
21. Деркач А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
22. Былеева Л. В. Подвижные игры : пособие для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
23. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970.
24. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Академический проект, 2005.
25. Мартенс Райнер. Социальная психология и спорт / Райнер Мартенс. – М. : Физкультура и спорт, 1979.
26. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте Москва / Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
27. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев : Здоровье, 1977.
28. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981.
29. Кириллова Г. Н. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях (учебник для населения) / Г. Н. Кириллова. – М. : изд-во «НЦ ЭНАС», 2001.
30. Бубнов В. Г. Основы медицинских знаний : учебно-практическое пособие / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. – М. : АСТ «АСТРЕЛЬ», 2004.
31. Бубнов В. Г. Атлас добровольного спасателя / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. – М. : АСТ «АСТРЕЛЬ», 2004.

Дополнительная литература

32. Абдурахманов Р. Ш. Исследование методики обучения нырянию в длину без акваланга / Р. Ш. Абдурахманов // Вестник спортивной науки. -2011. – N 2. – С. 3-6

33. Аикин В. А. Влияние дайвинга на показатели variability сердечного ритма у детей 12 лет / В. А. Аикин, С.К. Поддубный, М. А. Огородников // Теория и практика физ. культуры. – 2010. N 7. – С. 7-10.
34. Аикин В. А. Релаксационный дайвинг в бассейне / В. А. Аикин // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – N 3. – С. 74
35. Антонов П. Е. Подводная охота как вид спорта и экстремальной деятельности / Антонов П. Е. // 3 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека, проблемы и перспективы подготовки специалистов», 31 окт. – 1 нояб. 2007 г. : тез. докл. / [под общ. ред. Ю. В. Байковского] ; Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма [и др.]. – М. , 2007. – С. 17-18.
36. Базулько А. С. Взаимосвязь биохимической характеристики и субъективной оценки спортсменами ступенчато возрастающей нагрузки в подводном плавании / Базулько А. С.,
37. Глущенко С. С фотокамерой под водой/Глущенко С.// Спортсмен-подводник: сборник. – М., 1991. – Вып. 89. С. 38-40
38. Данилов Н. Гидропневматическое ружьё с подвижным стволом / Данилов Н. // Спортсмен-подводник : сборник. – М., 1991. – N87. С. 31-41
39. Евтушенко В. КПД ружей для подводной стрельбы / Евтушенко В. // Спортсмен-подводник : сборник. – М., 1991. – Вып. 89. С. 10-12
40. Иванов А.Д. Особенности организации и действий судейской коллегии при подготовке и подведении соревнований по подводному спорту / А.Д. Иванов // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 36-42.
41. Иванов А.И. Анализ силовой подготовленности пловцов-подводников различной классификации / Иванов А.И. // Материалы научной конференции по итогам работы за 1990-91 годы/ ОГИФК. –Омск, 1992 – С. 40-42
42. Клепцова Т.Н. Особенности проведения занятий на различных этапах подготовки по плаванию в ластах / Т.Н. Клепцова, Е.А. Фалеева// Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.96-99

43. Клепцова Т.Н. Современное состояние апноэ / Т.Н. Клепцова, Л.А. Беседина, Е.К. Гниденко // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.64-67
44. Коломейчук О.В. Сравнительная оценка гипоксической устойчивости спортсменов различных специализаций / О.В. Коломейчук, Н.И. Волкова // Сборник трудов студентов и молодых учёных РГУФКСиТ: материалы по итогам науч. Конф. Студентов и молодых учёных РГУФКСиТ (Москва, 18-20 марта, 22-24 апр. 2009 г.) / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 133-138.
45. Крикуненко А. Рифы в подводном спорте / Крикуненко А. // Спортсмен – подводник: сборник. – М., 1991. – вып. 88. – С. 3-5.
46. Микульский К. В. Дайвинг на Черноморском побережье Кавказа. Проблемы сравнительного исследования адаптивных реакций организма при занятиях дайвингом / Микульский К. В. // 3 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека, проблемы и перспективы подготовки специалистов», 31 окт. – 1 нояб. 2007 г. : тез. докл. / [под общ. ред. Ю. В. Байковского] ; Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма [и др.]. – М., 2007. – С. 101-104.
47. Московченко О. Н. Научные основы управления тренировочным процессом / О. Н. Московченко // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: Современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г. : материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 134-141.
48. Нехорошев А. снаряжение для подводного спорта / Нехорошев А. // Спортсмен-подводник : сборник. – М., 1988. – вып. 81. – С. 24-29.
49. Петрик Ю. В. Гидростатическое давление и другие факторы, представляющие опасность для здоровья и жизни ныряльщика / Петрик Ю. В., Боуш Р. Л. // Сборник научных трудов молодых ученых РГУФК / РГУФК . – М., 2003. – С. 196-198.
50. Потапов А. В. К вопросу о механизме возникновения острого кислородного голодания при нырянии / Потапов А. В. , Козырин И. П. // физиология человека. – 1991. – Т.17, N 6. – С. 137-139.
51. Потапов А. В. Показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов при нырянии в длину / Потапов А. В., Козырин И. П., Шайденко А. Б. // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – N 2. – С. 21-22.

52. Потапов А. В. Причины некоторых специфических заболеваний при нырянии на глубину, их профилактика и первая помощь / Потапов А. В. , Козырин И. П. // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – N 9. – С. 38-40.
53. Пыжов В. Новое в обучении плаванию в ластах / Пыжов В. // Спортсмен – подводник : сборник. – М., 1991. –Вып. 89. – С. 16-22.
54. Пыжова В. А. // Проблемы спортивной тренировки: Материалы научно-методической конференции республик Прибалтики и Белоруссии. – Минск, 1982. – С. 35-36
55. Синяков А. Спортсмену – подводнику о самоконтроле: Медицина и физиология / Синяков А. // Спортсмен – подводник : сборник. – М. , пловца – подводника : дис. ... канд. пед. наук / Московченко О. Н.; ГЦОЛИФК. – М., 1976. -242 с. : ил.
56. Спортивное и военно-прикладное плавание: учеб. Для курсантов Воен. Ин-та физ. Культуры, обучающихся по специальности 022300 : доп. Мин-вом обороны РФ / под ред. Проф. О.В. Новосельцева; Мин-во обороны РФ, Воен. Ин-т физ. Культуры. – СПб.: [ВИФК], 2005. – 530 с.: ил.
57. Сташевский В.Г. Развитие подводного плавания: КМАС, СССР, Россия 1957-2007 гг. / В.Г. Сташевский // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.6-19.
58. Стогов А.Н. Подготовка инструкторов-методистов для спецподразделений ВМФ РФ [Военно-морской флот РФ] / Стогов А.Н. // 5 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов», 20-22 мая 2010 г.: тез. Докл. / [под ред. Ю.В.Байковского]; М-во спорта, туризма и молодёж. Политики РФ, Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и экстрем. Деятельности РГУФКСиТ. – М., 2010. – С. 170-171.
59. Стогов. А.Н. Современный дайвинг как вид экстремальной деятельности/ Стогов А.Н. // 3 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов», 31 окт.-1нояб. 2007 г.: тез. Докл./ [под общ. ред. Ю.В.Байковского]; Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма [и др.]. – М. 2007. – С. 137-139.
60. Страдзе А.Э. Сравнительный анализ прироста скорости мировых рекордов за 30 лет в скоростных видах подводного плавания / А.Э. Страдзе, О.Н. Московченко // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. 123-128.

61. Титов В.Б. История создания и тенденция конструирования современного моноласта для подводного спорта / Титов В.Б., Жданов В.В. // Здоровый образ жизни: Сущность, структура, формирование: Тр. Всерос. Науч.-практ. Конф. – Томск, 1996. – С. 154-159
62. Титов В.Б. Техническое оснащение – важнейший фактор успеха спортивного плавания в ластах/ В.Б.Титов, В.В. Жданов// Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 67-75
63. Холлс М. Дайвинг : полн. Энцикл.: 60 лучших в мире мест для дайвинга/ Монти Холлс; пер. с англ. У.В.Сапциной. – М.: Росмэн, 2006. -319 с.: ил.
64. Эйдис Б.А. Основные направления новой методики по подготовке подводных пловцов (дайверов) / Б.А.Эйдис // // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.156-166.
65. Являнский О.Н. Опасности подводной охоты / О.Н. Являнский [и др.] // Медицина и спорт. – 2006. –N 2. – С. 24-27
66. Drysuit Diver: учеб. По спецкурсу: рус. пер. (Russian) / Padi. – [Моск. Обл.] : [Момент], [2003] . -65 с. : ил.
- В.) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
– <http://medicinesport.ru>
- Г.) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Подводный спорт и дайвинг», 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.
- 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
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

Зарубежные базы данных:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (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, программы для обучения и тестирования на электронных носителях:

1. Молчанова Н.В. Методика обучения технике ныряния в различных дисциплинах фридайвинга. Мультимедийное пособие. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2009. – 1 час 10 мин.
2. Видеокурс Open Water Diver на DVD на русском языке. Видеокурс PADI Adventures in Diving на DVD. Видеокурс Rescue Diver на DVD.

Наличие оборудования и снаряжения для проведения практических занятий и формирования умений и навыков:

1. Акваланги.
2. Регуляторы.
3. Компенсаторы плавучести.
4. Грузовые пояса.
5. Свинцовые груза.
6. Компрессор, для осуществления забивки баллонов.
7. Моноласты.
8. Ласты, маски, трубки для подводного плавания.
9. Гидрокостюмы.
10. Ружья для подводной охоты и подводной стрельбы. Мишени для подводной стрельбы.
11. Фотоаппараты и видеокамера, подводный бокс.
12. Компьютеры для подводного плавания.
13. Компасы для подводного плавания.
14. Плавательный инвентарь. Плавательные доски

15. Тренажер «АmbaMen» для оказания первой доврачебной помощи

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» (интернет-версия).
2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Плавательные бассейны (для занятий подводным спортом и дайвингом) длиной 25м (глубокая чаша бассейна 6 м.) и 50м.
4. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для подводного спорта и дайвинга.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1-2 семестр.**

Форма промежуточной аттестации: **2 семестр - экзамен**

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

Виды работы студентов на занятиях

№ П/П	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Владение профессиональными навыками: Выполнить 3 нормативных требования на установочном сборе кафедры.	В соответствии с планом кафедры	10 баллов
2.	Выбор и методика применения тренировочных упражнений ОФП	В течение семестра	5 баллов
3.	Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в скоростных дисциплинах подводного спорта	В течение семестра	5 баллов
4.	Творческое задание (презентация) по теме: «Дисциплины подводного спорта на современном этапе, и его тенденции развития»	В течение семестра	5 баллов
5.	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) пловца-скоростника»	В течение семестра	5 баллов
6.	Контрольная работа по теме: «Методика обучения и совершенствования техники плавания в классических ластах».	В течение семестра	5 баллов
7.	Выполнение требований по личной физической и тактической подготовке: Владение техникой основных способов;	В течение семестра	5 баллов
8.	Поддержание личной физической и тактической подготовленности с целью выполнения нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.	Весь период	5 баллов
9.	Участие в тестировании физических и тактических кондиций, проводимых в форме зачетных и обязательных соревнований;	Весь период	5 баллов

10.	Творческое задание по теме: «Документы планирования и организация проведения соревнований»	В течение семестра	5 баллов
11.	Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке пятиборцев.	В течение семестра	10 баллов
12.	Контрольная работа: Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по скоростному плаванию в ластах	В течение семестра	5 баллов
13.	Посещение учебных занятий	Весь период	10 баллов
14.	Экзамен по дисциплине	По расписанию УМУ	20 баллов
ИТОГО			100 БАЛЛОВ

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 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), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

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

Форма промежуточной аттестации: **4 семестр - экзамен.**

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Выступление по темам:		
2.	Структура «эталонной» техники;	В течение семестра	10 баллов
3.	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства;	В течение семестра	10 баллов
4.	Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах;	В течение семестра	5 баллов
5.	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) фридайвера»	В течение семестра	5 баллов
6.	Особенности обеспечения безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта.	В течение семестра	5 баллов
7.	Творческое задание (презентация) по теме: «Особенности газообмена в организме при нырянии в длину». «Особенности газообмена в организме при нырянии в глубину»	В течение семестра	10 баллов
8.	Устный опрос по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки фридайвера».	В течение семестра	5 баллов
9.	Реферат по теме: «Физические основы ныряния с задержкой дыхания».	В течение семестра	5 баллов
10.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	10 баллов
11.	ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ	Весь период	10 баллов
12.	Экзамен по дисциплине	По расписанию УМУ	20 баллов
ИТОГО:			100 баллов

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), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): **5-6 семестры**

Форма промежуточного контроля: **6 семестр - экзамен**

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Выступление по темам: – Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	В течение семестра	10 баллов
2.	– Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия	В течение семестра	10 баллов
3.	– Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена-подводника. Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке	В течение семестра	10 баллов
4.	– Организация и судейство соревнований с участием инвалидов	В течение семестра	10 баллов
5.	– Подготовка и участие в соревнованиях	В течение семестра	5 баллов
6.	– Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности	В течение семестра	5 баллов
8.	Выполнить зачетные требования по программе	В течение семестра	5 баллов
9.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	5 баллов
10.	Посещение занятий	Весь период	10 баллов
11.	Экзамен по дисциплине	По расписанию УМУ	20 баллов
ИТОГО:			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): **7-8 семестры**

Форма промежуточного контроля: **8 семестр – экзамен.**

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по подводному спорту	В течение семестра	10 баллов
2	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена-подводника. Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке	В течение семестра	10 баллов
3	Организация и судейство соревнований по спортивному дайвингу с участием инвалидов	В течение семестра	10 баллов
4	Подготовка и участие в соревнованиях	В течение семестра	10 баллов
5	Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности	В течение семестра	10 баллов
6	Разработка годового плана подготовки пловцов-скоростников на тренировочном этапе.	В течение семестра	10 баллов
7	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	10 баллов
8	ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ	Весь период	10 баллов
9	Экзамен по дисциплине	По расписанию УМУ	20 баллов
ИТОГО:			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТиМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

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

«Б1.В.ОД.16 Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *заочная ускоренная*

Год набора 2014 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по подводным видам спорта и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- 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 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).

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):
заочная ускоренная форма обучения (720 часов)

№	Раздел дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в академических часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	МОДУЛЬ 1. Обучение спортивной технике	1-2	20	151	9	экзамен
2	МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств	3-4	20	151	9	экзамен
3	МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах	5-6	10	62	9	экзамен
4	МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство		10	89		
5	Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб	7-8	10	62	9	экзамен
6	МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта		10	89		
Всего: 720 часов (20 зачётных единиц)			80	604	36	

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТИМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»

(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*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики прикладных видов спорта
и экстремальной деятельности
Протокол № 32 от «30» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики прикладных видов спорта
и экстремальной деятельности
Протокол № 36 от «22» мая 2017 г.

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

(наименование)

Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Каменщикова А.В. преподаватель кафедры теории и методики прикладных
видов спорта и экстремальной деятельности (подводный спорт и дайвинг)

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) СПС (подводный спорт) является:

- повысить уровень спортивной подготовленности и уровень индивидуальных профессиональных знаний студентов;
- развить умения и навыки необходимых тренеру – преподавателю и инструктору по подводному плаванию и дайвингу, которые выпускник сможет успешно применять в своей дальнейшей научной, спортивной или рабочей деятельности в спортивных учреждениях на высоком методическом уровне;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма; развитие общих и специальных физических качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения, достаточного для выполнения практических заданий при изучении материала курса специализации;
- вовлечение студентов в спортивную жизнь университета, привлечение их к регулярным занятиям спортом и участию в соревнованиях, формирование готовности к самостоятельной организации спортивных мероприятий;
- формирование компетенций на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных и тренировочных задач;
- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств для реализации установленных программой общекультурных и профессиональных компетенций;
- раскрыть технологию труда тренера по подводному плаванию, вооружить профессиональными умениями и навыками спортивной тренировки, техническими и методическими приемами.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (подводный спорт и дайвинг)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области подводного спорта и дайвинга.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам подводного спорта видам спорта. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах подводного спорта; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пловцов-подводников. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам подводного спорта; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки пловцов-подводников. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам подводного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пловцов-подводников. 			1-2
	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах подводного спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам подводного спорта. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам подводного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. 			5-6

ОПК-3	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в подводном спорте на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в подводном спорте с учетом особенностей, занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. 			7-8
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в подводном спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в подводном спорте с учетом особенностей, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. 			9
ОПК-5	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в подводном спорте <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать технику выполнения упражнений в подводных видах спорта 			3-4
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать тактику в подводных видах спорта и дайвинга 			5-6
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в подводных видах спорта 			7-8
ОПК-8	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции младших судей по скоростному плаванию в ластах 			3-4
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции младших судей по фридайвингу 			3-4
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах подводного спорта 			9
ПК-10	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей, занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в подводных видах спорта 			7-8
ПК-11	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки во фридайвинге 			5-6
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки годового плана подготовки 			9-10

	спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по подводному спорту			
ПК-14	Уметь: – владеть техникой подводных видов спорта			3-4
	Владеть: – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий подводных видов спорта			5-6
	Владеть: – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий подводных видов спорта			7-8
ПК-15	Уметь: – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами подводных видов спорта			5-6
	Владеть: – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.			9

1. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены –45 часов, аудиторных занятий –100 часов, самостоятельная работа студентов –575 часа.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 162 часов (5 зачётные единицы)		20	133	9	Экзамен
1	МОДУЛЬ 1. Обучение спортивной технике	1-2	20	133		
1.1	Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)		4	36		
1.2	Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта		4	38		
1.3	Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)		4	30		
1.4	Оптимизация индивидуальных техничко-тактических действий		4	20		
1.5	Моделирование индивидуальной техники		4	9		
II курс	Всего: 198 часов (6 зачётные единицы)	3-4	20	169	9	Экзамен
2	МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств	3	10	80		
2.1	Методика физической подготовки в подводном спорте		2	22		
2.2	Средства и методы развития физических качеств на этапе		2	18		

	начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте					
2.3	Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте		2	18		
2.4	Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте		2	14		
2.5	Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте		2	8		
3	МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах	4	10	89		
3.1	Организационно-методические основы планирования УТЗ		2	20		
3.2	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.		2	22		
3.3	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.		2	18		
3.4	Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации		2	16		
3.5	Контроль тренировочного процесса и его эффективности		2	13		
III курс	Всего: 90 часов (3 зачётные единицы)	5-6	20	61	9	Экзамен
4	МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство		20	61		
4.1	Документы планирования и судейства соревнований		6	18		
4.2	Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах		6	16		
4.3	Организация и судейство массовых соревнований		4	15		
4.4	Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)		4	12		

IV курс	Всего: 162 часов (5 зачётные единицы)		20	133	9	Экзамен
5	Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб	7-8	20	133		
5.1	Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах		10	52		
5.2	Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу		6	41		
5.3	Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения		4	40		
V курс	Всего: 108 часов (3 зачётные единицы)	9	20	79	9	Экзамен
6	МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта		20	79		
6.1	Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей		6	20		
6.2	Особенности обучения выходу из штатных ситуаций		6	20		
6.3	Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта		4	20		
6.4	Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов		4	19		
Всего: 720 часов (20 зачётных единиц)			100	575	45	

5.Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» (подводный спорт и дайвинг)»

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

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

5.2.1 Содержание экзаменационных требований для студентов 1-го года заочной формы обучения (2 семестр).

Вопросы для устного ответа:

- 1.Подводное плавание на современном этапе и тенденции развития.
- 2.Термины и понятия.
- 3.Современные тенденции в разработках снаряжения для подводного плавания.
- 4.Эволюция моноласты как плавникового движителя и влияние ее на кинематику биотехнической системы спортсменов-моноласт.
- 5.Система средств восстановления работоспособности спортсмена в подводном спорте.
- 6.Роль и задачи различных организаций в подготовке спортсменов – подводников.
- 7.Нормативно-правовое обеспечение соревнований.
- 8.Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к
- 9.соревнованиям.
- 10.Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах.
- 11.Инвентарь для плавания в ластах. Разборка и ремонт акваланга.
- 12.Изготовление моноласты. Эксплуатация спортивного инвентаря.
- 13.Современные представления о системе спортивной тренировки пловцов-подводников.
- 14.Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
- 15.Методика технической подготовки пловцов-подводников.
- 16.Роль и место тактики в тренировочном процессе.
- 17.Организация судейства соревнований по плаванию в ластах.
- 18.Регламент подготовки и проведения соревнований.
- 19.Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах. Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.
- 20.Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников. Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
- 21.Составить таблицу характерных ошибок в технике, причин их возникновения и эффективных способов устранения.
- 22.Провести анализ параметров техники ведущих подводных пловцов России и мира.
- 23.Моделирование индивидуального тактико-технического варианта ведения соревновательной борьбы.
- 24.Провести самоанализ индивидуальной техники с выявлением слабых и сильных сторон подготовленности.

25. Дать классификацию тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающие воздействия на базовые физические качества.
26. Составить методические рекомендации (регламент) организации и проведения тренировки методом групповых и индивидуальных занятий.
27. Моделирование мезо и макроциклов для спортивной специализированной тренировки.
28. Разработать перечень и порядок осуществления мер по рационализации общего режима жизни, отдыха и питания, использованию массажа, сауны и других вне тренировочных факторов, содействующих эффективности тренировочного процесса.
29. Сделать сравнительный анализ тренировочных воздействий и динамики тренированности на основе анализа параметров тренировочной нагрузки и результатов контрольных упражнений, зафиксированных в спортивном дневнике.
30. Разработать план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

5.2.2 Содержание экзаменационных требований для студентов II-го года заочной формы обучения (4 семестр):

Вопросы для устного ответа:

1. Дать характеристику различным видам ныряния с задержкой дыхания в бассейне и на открытой воде.
2. Рассказать, какое снаряжение применяется для различных видов ныряния с задержкой дыхания.
3. Раскрыть физические основы ныряния с задержкой дыхания.
4. Объяснить причины баротравм у фридайверов и расскажите о доврачебной помощи при их возникновении.
5. Рассказать о мерах предупреждения баротравм.
6. Объяснить причины возникновения декомпрессионной болезни. Рассказать о доврачебной помощи при возникновении декомпрессионной болезни.
7. Рассказать об особенностях газообмена в организме при нырянии в длину.
8. Рассказать о процессах срочной адаптации организма при нырянии в длину.
9. Рассказать об особенностях газообмена в организме при нырянии в глубину под воздействием изменения гидростатического давления.
10. Рассказать о процессах срочной адаптации организма к воздействию давления при погружении с задержкой дыхания.
11. Раскрыть причину потери «моторного контроля» и потери сознания при нырянии. Дайте характеристику различным степеням гипоксии у фридайверов.
12. Рассказать о факторах «провокации» потери сознания при нырянии.
13. Рассказать о мерах предупреждения возникновения потери сознания.
14. Рассказать об опасных ситуациях, возникающих во время ныряния.
15. Рассказать о технике безопасности при организации ныряния в бассейне.
16. Рассказать о технике безопасности при организации погружений на открытой воде.
17. Дать анализ техники ныряния в длину без ласт.
18. Дать анализ техники ныряния в глубину без ласт.
19. Дать анализ техники ныряния в длину в моноласте.
20. Дать анализ техники ныряния в глубину в моноласте.
21. Дать анализ техники ныряния в глубину в биластах.

22. Дать анализ техники ныряния в свободном погружении.
23. Раскрыть зоны дистанции при нырянии в глубину.
24. Дать характеристику тактики ныряния в длину без ласт (скорость, темп, шаг).
25. Рассказа о тактике погружения в глубину без ласт.
26. Дать характеристику техники тактики ныряния в длину в ластах (скорость, темп, шаг).
27. Рассказать о тактике погружения в глубину в ластах.
28. Рассказать о физических качествах, уровень развития которых способствует повышению работоспособности во фридайвинге.
29. Расскажите о средствах физической подготовки во фридайвинге.
30. Расскажите о методах спортивной тренировки во фридайвинге в бассейне и на открытой воде.
31. Раскройте зоны интенсивности гипоксической нагрузки.
32. Расскажите о построении занятий в бассейне и на открытой воде.
33. Расскажите о построении микроцикла, мезоцикла, макроцикла.
34. Расскажите об этапах многолетней подготовки фридайвера.
35. Объясните причины баротравм у фридайверов и расскажите о доврачебной помощи при их возникновении.
36. Расскажите о процессах срочной адаптации организма при нырянии в длину.
37. Расскажите об особенностях газообмена в организме при нырянии в глубину под воздействием изменения гидростатического давления.
38. Расскажите о процессах срочной адаптации организма к воздействию гидростатического давления при погружении с задержкой дыхания.
39. Раскройте причину потери моторного контроля и потери сознания при нырянии. Дайте характеристику различным степеням гипоксии у фридайверов.
40. Расскажите о факторах провокации потери сознания при нырянии.
41. Расскажите о мерах предупреждения возникновения потери сознания.
42. Факторы, определяющие безопасность деятельности фридайверов экстремальных условиях водной среды.
43. Техника безопасности при организации погружений в «закрытой» и в «открытой» воде.
44. Классификация, назначение, устройство и тактико-технические характеристики оружия для подводной охоты.
45. Теория подводной охоты. Термины и понятия.
46. Семейства рыб, особенности охоты на них. Опасные обитатели глубин.
47. Назначение, устройство и тактико-технические характеристики спортивного оружия для подводной стрельбы, применяемого в СПС различных типов и конструкций, прицелов, мишеней и другого дополнительного инвентаря, и оборудования.
48. Правила эксплуатации и обслуживания оружия, оборудования и инвентаря для СПС.
49. Правила и техника безопасности при проведении практических занятий по спортивной подводной стрельбе.
50. Особенности баллистики под водой. Физические свойства воды и их влияние на результат стрельбы.
51. Особенности и влияние водной среды на приемы и способы изготовления и прицеливания.
52. Изготовка, прицеливание и производство выстрела под водой по неподвижной цели (мишени).
53. Способы предотвращения паники во время плавания с аквалангом.

54. Управление чрезвычайной ситуацией (распознавание и предотвращение проблем).
55. Функционирование снаряжения и проблемы, связанные с его работой.
56. Анализ поведения основных газов, входящих в состав воздуха, под водой.
57. Влияние водной среды на организм человека.
58. Функционирование дыхательной и кровеносной систем при подводных погружениях.
59. Наблюдение за особенностями реакций собственного организма на дыхание с использованием снаряжения во время практических занятий и их описание.
60. Сбор и анализ информации о ситуациях, приведших к возникновению азотного наркоза.
61. Индивидуальные особенности возникновения кессонной болезни.
62. Превентивные меры при баротравмах пазух (синусов).
63. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь
64. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Оказание помощи при баротравмах.
65. Рассказать о системе безопасности при погружениях с аквалангом.
66. Рассказать способы предотвращения проблем со снаряжением.

5.2.3 Содержание экзаменационных требований для студентов III-го года заочной формы обучения (6 семестр):

Вопросы для устного ответа:

1. Способы предотвращения паники во время плавания с аквалангом.
2. Управление чрезвычайной ситуацией (распознавание и предотвращение проблем).
3. Функционирование снаряжения и проблемы, связанные с его работой.
4. Анализ поведения основных газов, входящих в состав воздуха, под водой.
5. Влияние водной среды на организм человека.
6. Функционирование дыхательной и кровеносной систем при подводных погружениях.
7. Наблюдение за особенностями реакций собственного организма на дыхание с использованием снаряжения во время практических занятий и их описание.
8. Сбор и анализ информации о ситуациях, приведших к возникновению азотного наркоза.
9. Индивидуальные особенности возникновения кессонной болезни.
10. Превентивные меры при баротравмах пазух (синусов).
11. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь
12. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Оказание помощи при баротравмах.
13. Рассказать о системе безопасности при погружениях с аквалангом.
14. Рассказать способы предотвращения проблем со снаряжением.
15. Анализ особенностей функционирования кровеносной и дыхательной систем, связанных с использованием снаряжения.
16. Физиологические реакции организма на азот.
17. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение гидростатического давления.
18. Первая помощь при ссадинах и ожогах от кораллов и медуз и укусах от морских животных, полученных подводными пловцами.
19. Причины утопления в подводном плавании.
20. Методы буксировки пострадавшего на воде.

21. Разновидности первой ступени регулятора давления для дайвинга и области их применения.
22. Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании с аквалангом.
23. Степени проявления кессонного заболевания. Оказание первой помощи при ДКБ.
24. Барогипертензионный синдром у подводников. Его проявление, первая помощь.
25. История развития подводной фотосъемки. Использование специального оборудования для подводной фотосъемки.
26. Подводная видеосъемка и ее особенности. Основы построения кадра.

5.2.4 Содержание экзаменационных требований для студентов IV-го года заочной формы обучения (8 семестр):

Вопросы для устного ответа:

1. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
2. Система государственного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
3. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
4. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
5. Содержание смысла термина «менеджмент».
6. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
7. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).
8. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
9. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
10. Основные черты внутриклубного менеджмента.
11. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
12. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.
13. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
14. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
15. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.
16. Формы бухгалтерского учета.
17. Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
18. Документы, регламентирующие проведение соревнований.
19. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
20. Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
21. Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.
22. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.

23. Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
24. Понятие «организационная структура управления».
25. Что такое схема управления?
26. Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
27. Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?
28. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
29. Методы организационной диагностики.
30. Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
31. Система управления персоналом организации.
32. Функции службы персонала.
33. Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.
34. Основные особенности содержания труда квалифицированных специалистов в подводном спорте и дайвинге.
35. Принципы формирования плана проведения исследований в физической культуре и спорте.
36. Методы научных исследований, применимых в подводном спорте и дайвинге.
37. Организация и проведение исследований по теме выпускной квалификационной работы.
38. Требования к написанию научных работ, ГОСТы.
39. Написание, оформление, предзащита и защита выпускной квалификационной работы.

5.2.5 Содержание экзаменационных требований для студентов V курса заочной формы обучения (9 семестр):

Вопросы для устного ответа:

1. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
2. Система государственного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
3. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
4. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
5. Содержание смысла термина «менеджмент».
6. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
7. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).
8. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
9. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
10. Основные черты внутриклубного менеджмента.

11. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
12. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.
13. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
14. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
15. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.
16. Формы бухгалтерского учета.
17. Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
18. Документы, регламентирующие проведение соревнований.
19. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
20. Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
21. Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.
22. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
23. Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
24. Понятие «организационная структура управления».
25. Что такое схема управления?
26. Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
27. Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?
28. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
29. Методы организационной диагностики.
30. Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
31. Система управления персоналом организации.
32. Функции службы персонала.
33. Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение,
необходимое для освоения дисциплины
«Спортивно-педагогическое совершенствование»**

А). Основная литература

1. Водные виды спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : М-вом образования РФ/ред. Булгакова Н.Ж.- М.: Academia, 2003. – 315 с.: ил.
2. Красников А. А. Влияние системы соревнований на индивидуальную динамику спортивных результатов в скоростных видах подводного спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Красников Андрей Андреевич; ГЦОЛИФК .- М. , 1983. – 23 с.
3. Молчанова Н.В. Подготовка спортсменов-фридайверов в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Молчанова Наталья Вадимовна; РГУФКСМиТ .- М. , 2010. – 24 с.
4. Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания. Учебно-методическое пособие / Н.В. Молчанова - Саттва., Профиль, 2011. – 144 с.
5. Черапкина Л.П. Физиологические основы водных видов спорта/ Л.П.Черапкина; Сиб. Гос. Ун-т физ. Культуры и спорта, Каф. Анатомии и физиологии. – Омск: [Изд-во СибГУФК], 2005. – 91.: табл.
6. Основная:
7. Занин В.Ю., Малюзенко Н.Н., Кокоша В.В., Чебыкин О.В. Снаряжение подводного пловца.- СПб.: Культурная инициатива, 2003.
8. Орлов Д.В., Сафонов М.В. Акваланг и подводное плавание. -Подводный мир, 2001.
9. Меренов И.В., Смирнов А.И., Смолин В.В. Водолазное дело. Терминологический словарь. - Л.: Судостроение, 1989.
10. Следков А.И. Нервный синдром высоких давлений.-СПб.: 1997.
11. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М.: Академия, 2003.
12. Смолин В.В., Соколов Г.М., Павлов Б.Н. Водолазные спуски и их медицинское обеспечение.- М.: Слово, 2001.
13. Дьячков В. М. Физическая подготовка спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1961.
14. Гандельсман А. Спорт и здоровье / А. Гандельсман, К. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1963.
15. Хрущев С. В. Тренер о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М.М. Круглый. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
16. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983.
17. Проблемы спортивной медицины : сб. науч. трудов. – М., 1972.
18. Качашкин В. М. Методика физического воспитания / В. М. Качашкин. – М. : Просвещение, 1980.
19. Смирнов М. Т. Начальный курс педагогики / М. Т. Смирнов. – М. : Учпедгиз, 1950.
20. Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1970.
21. Деркач А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1982.

22. Былеева Л. В. Подвижные игры : пособие для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
23. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970.
24. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Академический проект, 2005.
25. Мартенс Райнер. Социальная психология и спорт / Райнер Мартенс. – М. : Физкультура и спорт, 1979.
26. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте Москва / Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
27. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев : Здоровье, 1977.
28. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981.
29. Кириллова Г. Н. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях (учебник для населения) / Г. Н. Кириллова. – М. : изд-во «НЦ ЭНАС», 2001.
30. Бубнов В. Г. Основы медицинских знаний : учебно-практическое пособие / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. – М. : АСТ «АСТРЕЛЬ», 2004.
31. Бубнов В. Г. Атлас добровольного спасателя / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. – М. : АСТ «АСТРЕЛЬ», 2004.

Б). Дополнительная литература

32. Абдурахманов Р. Ш. Исследование методики обучения нырянию в длину без акваланга / Р. Ш. Абдурахманов // Вестник спортивной науки. -2011. – N 2. – С. 3-6
33. Аикин В. А. Влияние дайвинга на показатели вариабельности сердечного ритма у детей 12 лет / В. А. Аикин, С.К. Поддубный, М. А. Огородников // Теория и практика физ. культуры. – 2010. N 7. – С. 7-10.
34. Аикин В. А. Релаксационный дайвинг в бассейне / В. А. Аикин // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – N 3. – С. 74
35. Антонов П. Е. Подводная охота как вид спорта и экстремальной деятельности / Антонов П. Е. // 3 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека, проблемы и перспективы подготовки специалистов», 31 окт. – 1 нояб. 2007 г. : тез. докл. / [под общ. ред. Ю. В. Байковского] ; Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма [и др.]. – М. , 2007. – С. 17-18.
36. Базулько А. С. Взаимосвязь биохимической характеристики и субъективной оценки спортсменами ступенчато возрастающей нагрузки в подводном плавании / Базулько А. С.,
37. Глушченко С. С фотокамерой под водой/Глушченко С. // Спортсмен-подводник: сборник. – М., 1991. – Вып. 89. С. 38-40
38. Данилов Н. Гидропневматическое ружьё с подвижным стволом / Данилов Н. // Спортсмен-подводник : сборник. – М., 1991. – N87. С. 31-41
39. Евтушенко В. КПД ружей для подводной стрельбы / Евтушенко В. // Спортсмен-подводник : сборник. – М., 1991. – Вып. 89. С. 10-12
40. Иванов А.Д. Особенности организации и действий судейской коллегии при подготовке и подведении соревнований по подводному спорту / А.Д. Иванов // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы

- развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 36-42.
- 41.Иванов А.И. Анализ силовой подготовленности пловцов-подводников различной классификации / Иванов А.И. // Материалы научной конференции по итогам работы за 1990-91 годы/ ОГИФК. –Омск, 1992 – С. 40-42
- 42.Клепцова Т.Н. Особенности проведения занятий на различных этапах подготовки по плаванию в ластах / Т.Н. Клепцова, Е.А. Фалеева// Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.96-99
- 43.Клепцова Т.Н.Современное состояние апноэ / Т.Н. Клепцова, Л.А. Беседина, Е.К. Гниденко // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.64-67
- 44.Коломейчук О.В. Сравнительная оценка гипоксической устойчивости спортсменов различных специализаций / О.В. Коломейчук, Н.И.Волкова // Сборник трудов студентов и молодых учёных РГУФКСиТ: материалы по итогам науч. Конф. Студентов и молодых учёных РГУФКСиТ (Москва, 18-20 марта, 22-24 апр. 2009 г.) / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 133-138.
- 45.Крикуненко А. Рифы в подводном спорте / Крикуненко А. //Спортсмен – подводник: сборник. – М., 1991. –вып. 88. – С. 3-5.
- 46.Микульский К. В. Дайвинг на Черноморском побережье Кавказа. Проблемы сравнительного исследования адаптивных реакций организма при занятиях дайвингом / Микульский К. В. // 3 Международная научно- практическая конференция «Экстремальная деятельность человека, проблемы и перспективы подготовки специалистов», 31 окт. – 1 нояб. 2007 г. : тез. докл. / [под общ. ред. Ю. В. Байковского] ; Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма [и др.]. – М., 2007. – С. 101-104.
- 47.Московченко О. Н. Научные основы управления тренировочным процессом / О. Н. Московченко // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: Современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г. : материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 134-141.
- 48.Нехорошев А. Снаряжение для подводного спорта / Нехорошев А. // Спортсмен-подводник : сборник. – М., 1988. – вып. 81. – С. 24-29.
- 49.Петрик Ю. В. Гидростатическое давление и другие факторы, представляющие опасность для здоровья и жизни ныряльщика / Петрик Ю. В., Боуш Р. Л. // Сборник научных трудов молодых ученых РГУФК / РГУФК . – М., 2003. – С. 196-198.
- 50.Потапов А. В. К вопросу о механизме возникновения острого кислородного голодания при нырянии / Потапов А. В. , Козырин И. П. // физиология человека. – 1991. – Т.17 , N 6 . – С. 137-139.
- 51.Потапов А. В. Показатели функционального состояния сердечно- сосудистой системы спортсменов при нырянии в длину / Потапов А. В., Козырин И. П., Шайденко А. Б. // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – N 2. – С. 21-22.
- 52.Потапов А. В. Причины некоторых специфических заболеваний при нырянии на глубину, их профилактика и первая помощь / Потапов А. В. , Козырин И. П. // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – N 9. – С. 38-40.

53. Пыжов В. Новое в обучении плаванию в ластах / Пыжов В. // Спортсмен – подводник : сборник. – М., 1991. – Вып. 89. – С. 16-22.
54. Пыжова В. А. // Проблемы спортивной тренировки: Материалы научно-методической конференции республик Прибалтики и Белоруссии. – Минск, 1982. – С. 35-36
55. Синяков А. Спортсмену – подводнику о самоконтроле: Медицина и физиология / Синяков А. // Спортсмен – подводник : сборник. – М., пловца – подводника : дис. ... канд. пед. наук / Московченко О. Н.; ГЦОЛИФК. – М., 1976. – 242 с. : ил.
56. Спортивное и военно-прикладное плавание: учеб. Для курсантов Воен. Ин-та физ. Культуры, обучающихся по специальности 022300 : доп. Мин-вом обороны РФ / под ред. Проф. О.В. Новосельцева; Мин-во обороны РФ, Воен. Ин-т физ. Культуры. – СПб.: [ВИФК], 2005. – 530 с.: ил.
57. Сташевский В.Г. Развитие подводного плавания: КМАС, СССР, Россия 1957-2007 гг. / В.Г. Сташевский // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.6-19.
58. Стогов А.Н. Подготовка инструкторов-методистов для спецподразделений ВМФ РФ [Военно-морской флот РФ] / Стогов А.Н. // 5 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов», 20-22 мая 2010 г.: тез. Докл. / [под ред. Ю.В.Байковского]; М-во спорта, туризма и молодёж. Политики РФ, Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и экстрем. Деятельности РГУФКСИТ. – М., 2010. – С. 170-171.
59. Стогов. А.Н. Современный дайвинг как вид экстремальной деятельности/ Стогов А.Н. // 3 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов», 31 окт.-1 нояб. 2007 г.: тез. Докл./ [под общ. ред. Ю.В.Байковского]; Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма [и др.]. – М. 2007. – С. 137-139.
60. Страдзе А.Э. Сравнительный анализ прироста скорости мировых рекордов за 30 лет в скоростных видах подводного плавания / А.Э. Страдзе, О.Н. Московченко // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. 123-128.
61. Титов В.Б. История создания и тенденция конструирования современного моноласта для подводного спорта / Титов В.Б., Жданов В.В. // Здоровый образ жизни: Сущность, структура, формирование: Тр. Всерос. Науч.-практ. Конф. – Томск, 1996. – С. 154-159
62. Титов В.Б. Техническое оснащение – важнейший фактор успеха спортивного плавания в ластах/ В.Б.Титов, В.В. Жданов// Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 67-75
63. Холлс М. Дайвинг : полн. Энцикл.: 60 лучших в мире мест для дайвинга/ Монти Холлс; пер. с англ. У.В.Сапциной. – М.: Росмэн, 2006. – 319 с.: ил.
64. Эйдис Б.А. Основные направления новой методики по подготовке подводных пловцов (дайверов) / Б.А.Эйдис // // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.156-166.

65. Являнский О.Н. Опасности подводной охоты / О.Н. Являнский [и др.] // Медицина и спорт. – 2006. – N 2. – С. 24-27
66. Drysuit Diver: учеб. По спецкурсу: рус. пер. (Russian) / Padi. – [Моск. Обл.] : [Момент], [2003] . -65 с. : ил.

В.) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

– <http://medicinesport.ru>

Г.) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Подводный спорт и дайвинг», 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.

Д.) 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
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

Зарубежные базы данных:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (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, программы для обучения и тестирования на электронных носителях:

1. Молчанова Н.В. Методика обучения технике ныряния в различных дисциплинах фридайвинга. Мультимедийное пособие. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2009. – 1 час 10 мин.
2. Видеокурс Open Water Diver на DVD на русском языке. Видеокурс PADI Adventures in Diving на DVD. Видеокурс Rescue Diver на DVD.

Наличие оборудования и снаряжения для проведения практических занятий и формирования умений и навыков:

1. Акваланги.
2. Регуляторы.
3. Компенсаторы плавучести.
4. Грузовые пояса.
5. Свинцовые груза.
6. Компрессор, для осуществления забивки баллонов.
7. Моноласты.
8. Ласты, маски, трубки для подводного плавания.
9. Гидрокостюмы.
10. Ружья для подводной охоты и подводной стрельбы. Мишени для подводной стрельбы.
11. Фотоаппараты и видеокамера, подводный бокс.
12. Компьютеры для подводного плавания.
13. Компасы для подводного плавания.
14. Плавательный инвентарь. Плавательные доски
15. Тренажер «АмбаМен» для оказания первой доврачебной помощи

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» (интернет-версия).
2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Плавательные бассейны (для занятий подводным спортом и дайвингом) длиной 25м (глубокая чаша бассейна 6 м.) и 50м.
4. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для подводного спорта и дайвинга.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1-2 семестр.**

Форма промежуточной аттестации: **2 семестр - экзамен.**

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

Виды работы студентов на занятиях

№ П/П	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Владение профессиональными навыками: Выполнить 3 нормативных требования на установочном сборе кафедры.	В соответствии с планом кафедры	10 баллов
2.	Выбор и методика применения тренировочных упражнений ОФП	В течение семестра	5 баллов
3.	Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в скоростных дисциплинах подводного спорта	В течение семестра	5 баллов
4.	Творческое задание (презентация) по теме: «Дисциплины подводного спорта на современном этапе, и его тенденции развития»	В течение семестра	5 баллов
5.	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) пловца-скоростника»	В течение семестра	5 баллов
6.	Контрольная работа по теме: «Методика обучения и совершенствования техники плавания в классических ластах».	В течение семестра	5 баллов
7.	Выполнение требований по личной физической и тактической подготовке: Владение техникой основных способов;	В течение семестра	5 баллов
8.	Поддержание личной физической и тактической подготовленности с целью выполнения нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.	Весь период	5 баллов
9.	Участие в тестировании физических и тактических кондиций, проводимых в форме зачетных и обязательных соревнований;	Весь период	5 баллов

10.	Творческое задание по теме: «Документы планирования и организация проведения соревнований»	В течение семестра	5 баллов
11.	Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке пятиборцев.	В течение семестра	10 баллов
12.	Контрольная работа: Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по скоростному плаванию в ластах	В течение семестра	5 баллов
13.	Посещение учебных занятий	Весь период	10 баллов
14.	Экзамен по дисциплине	По расписанию УМУ	20 баллов
ИТОГО			100 БАЛЛОВ

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11

группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

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

Форма промежуточной аттестации: **4 семестр - экзамен.**

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Выступление по темам:		
1.1	Структура «эталонной» техники;	В течение семестра	10 баллов
1.2	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства;	В течение семестра	10 баллов
1.3	Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах;	В течение семестра	5 баллов
2	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) фридайвера»	В течение семестра	5 баллов
3	Реферат по теме: Особенности обеспечения безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта.	В течение семестра	10 баллов
4	Творческое задание (презентация) по теме: «Особенности газообмена в организме при нырянии в длину». «Особенности газообмена в организме при нырянии в глубину»	В течение семестра	10 баллов
5	Устный опрос по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки фридайвера».	В течение семестра	5 баллов
6	Реферат по теме: «Физические основы ныряния с задержкой дыхания».	В течение семестра	5 баллов
7	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	10 баллов
11.	Посещение занятий	Весь период	10 баллов
12.	Экзамен по дисциплине	По расписанию УМУ	20 баллов
ИТОГО:			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
---	-------------------------------------	----------------------------

1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11

группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методике прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): **5-6 семестр.**

Форма промежуточной аттестации: **6 семестр - экзамен.**

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена-подводника.	В течение семестра	10 баллов
2	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) пловца скоростника»	В течение семестра	5 баллов
3	Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке.	В течение семестра	5 баллов
4	Организация и судейство соревнований по фридайвингу	В течение семестра	10 баллов
5	Подготовка и участие в соревнованиях.	В течение семестра	10 баллов
6	Устный опрос: «Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности»	В течение семестра	10 баллов
7	Выполнить нормативно-практические требования по программе профессионального уровня в дайвинге «Дайвмастер».	В течение семестра	10 баллов
8	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке.	В течение семестра	10 баллов
9	Посещение занятий	Весь период	10 баллов
10	Экзамен по дисциплине	По расписанию УМУ	20 баллов
ИТОГО:			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
---	-------------------------------------	----------------------------

1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): **7- 8 семестры**

Форма промежуточного контроля: **8 семестр - экзамен.**

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Выступление по темам:		
1.1	- Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	В течение семестра	10 баллов
1.2	- Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия	В течение семестра	10 баллов
1.3	- Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена-подводника. Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке	В течение семестра	10 баллов
1.4	Организация и судейство соревнований с участием инвалидов	В течение семестра	10 баллов
1.5	Подготовка и участие в соревнованиях	В течение семестра	5 баллов
1.6	Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности		5 баллов
2.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	10 баллов
3	Посещение занятий	Весь период	10 баллов
4	Экзамен по дисциплине	По расписанию УМУ	20 баллов
ИТОГО:			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 11 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ГиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

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

Форма промежуточного контроля: *экзамен – 9 семестр - экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по подводному спорту	В течение семестра	10 баллов
2	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена-подводника. Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке	В течение семестра	10 баллов
3	Организация и судейство соревнований по спортивному дайвингу с участием инвалидов	В течение семестра	10 баллов
4	Подготовка и участие в соревнованиях	В течение семестра	10 баллов
5	Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности	В течение семестра	10 баллов
6	Разработка годового плана подготовки пловцов-скоростников на тренировочном этапе.	В течение семестра	10 баллов
7	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	10 баллов
8	ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ	Весь период	10 баллов
9	Экзамен по дисциплине	По расписанию УМУ	20 баллов
ИТОГО:			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТиМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

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

«Б1.В.ОД.16 Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет [20] зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): [1-9].

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по подводным видам спорта и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- 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 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).

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в академических часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	МОДУЛЬ 1. Обучение спортивной технике	1-2	20	133		Экзамен
2	МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств	3-4	10	80		Экзамен
3	МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах		10	89		
4	МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство	5-6	20	61		Экзамен
5	Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб	7-8	20	133		Экзамен
6	МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта	9	20	79	9	Экзамен
Всего: 720 часов (20 зачётных единиц)			100	575	45	

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра: ТиМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

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

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

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:

Каменщикова А.В. преподаватель кафедры теории и методики прикладных
видов спорта и экстремальной деятельности (подводный спорт и дайвинг)

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

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) СПС (подводный спорт) является:

- повысить уровень спортивной подготовленности и уровень индивидуальных профессиональных знаний студентов;
- развить умения и навыки необходимых тренеру – преподавателю и инструктору по подводному плаванию и дайвингу, которые выпускник сможет успешно применять в своей дальнейшей научной, спортивной или рабочей деятельности в спортивных учреждениях на высоком методическом уровне;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма; развитие общих и специальных физических качеств;
- поддержание высокого уровня спортивной подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения, достаточного для выполнения практических заданий при изучении материала курса специализации;
- вовлечение студентов в спортивную жизнь университета, привлечение их к регулярным занятиям спортом и участию в соревнованиях, формирование готовности к самостоятельной организации спортивных мероприятий;
- формирование компетенций на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных и тренировочных задач;
- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств для реализации установленных программой общекультурных и профессиональных компетенций;
- раскрыть технологию труда тренера по подводному спорту, вооружить профессиональными умениями и навыками спортивной тренировки, техническими и методическими приемами.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (подводный спорт и дайвинг)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области подводного спорта и дайвинга.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам подводного спорта видам спорта. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах подводного спорта; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пловцов-подводников. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам подводного спорта; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки пловцов-подводников. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам подводного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пловцов-подводников. 	1-2		

	<p>Знать: – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах подводного спорта.</p> <p>Уметь: – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам подводного спорта.</p> <p>Владеть: – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам подводного спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.</p>	3-4		
ОПК-3	<p>Уметь: – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в подводном спорте на начальном и тренировочном этапах подготовки.</p>	7-8		
	<p>Уметь: – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в подводном спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p> <p>Владеть: навыками планирования и проведения тренировочных занятий в подводном спорте с учетом особенностей, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p>	7-8		
ОПК-5	<p>Знать: – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в подводном спорте</p> <p>Уметь: – анализировать технику выполнения упражнений в подводных видах спорта</p>	3-4		
	<p>Уметь: – анализировать тактику в подводных видах спорта и дайвинга</p>	5-6		
	<p>Владеть: – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в подводных видах спорта</p>	7-8		
ОПК-8	<p>Уметь: – выполнять функции младших судей по скоростному плаванию в ластах</p>	3-4		
	<p>Уметь: – выполнять функции младших судей по фридайвингу</p>	3-4		
	<p>Владеть: – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах подводного спорта</p>	7-8		

ПК-10	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей, занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в подводных видах спорта 	7-8		
ПК-11	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки во фридайвинге 	5-6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по подводному спорту 	7-8		
ПК-14	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть техникой подводных видов спорта 	3-4		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий подводных видов спорта 	5-6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий подводных видов спорта 	7-8		
ПК-15	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами подводных видов спорта 	5-6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности. 	7-8		

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 444 часа.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 234 часов (6,5 зачётные единицы)	1-2	60	165	9	экзамен
1	МОДУЛЬ 1. Обучение спортивной технике	1	30	78		
1.1	Основы техники в различных дисциплинах подводного спорта (скоростные виды, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба)		8	18		
1.2	Структура «эталонной» техники в различных дисциплинах подводного спорта		8	18		
1.3	Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в открытой и закрытой воде)		6	16		
1.4	Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий		4	16		
1.5	Моделирование индивидуальной техники		4	10		
2	МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств	2	30	87		
2.1	Методика физической подготовки в подводном спорте		8	22		
2.2	Средства и методы развития физических качеств на этапе		6	18		

	начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в подводном спорте					
2.3	Средства и методы развития физических качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства в подводном спорте		6	16		
2.4	Особенности совершенствования физических качеств на этапе высшего спортивного мастерства в подводном спорте		6	16		
2.5	Моделирование индивидуальных двигательных качеств в подводном спорте		4	15		
II курс	Всего: 126 часов (3,5 зачётные единицы)	3-4	60	57	9	экзамен
3	МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах		60	57		
3.1	Организационно-методические основы планирования УТЗ		16	22		
3.2	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.		18	10		
3.3	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки подводного пловца.		12	12		
3.4	Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке спортсменов высокой квалификации		8	8		
3.5	Контроль тренировочного процесса и его эффективности		6	5		
III курс	Всего: 81 часов (3,5 зачётные единицы)	5-6	60	12	9	экзамен
4	МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство		60	12		
4.1	Документы планирования и судейства соревнований		16	4		
4.2	Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах		16	4		
4.3	Организация и судейство массовых соревнований		14	4		
4.4	Особенности организации и судейства соревнований новых соревновательных дисциплин (фридайвинг, акватлон)		14	4		

IV курс	Всего: 279 часов (5 зачётные единицы)	7-8	60	210	9	экзамен
5	Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб	7	30	132		
5.1	Методика подготовки сотрудников спец. служб по плаванию в ластах		10	52		
5.2	Методика подготовки сотрудников спец. служб по фридайвингу		10	40		
5.3	Методика обучения выполнению погружений в аппаратах замкнутого цикла последнего поколения		10	40		
6	МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта	8	30	78		
6.1	Особенности проведения подготовки специальной направленности для развития координационных способностей		8	22		
6.2	Особенности обучения выходу из внештатных ситуаций		8	20		
6.3	Обеспечение безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта		8	18		
6.4	Первая помощь при повреждениях у подводных пловцов		6	18		
Всего: 720 часов (20 зачётных единиц)			240	444	36	

5.Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» (подводный спорт и дайвинг)»

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

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

5.2.1 Содержание экзаменационных требований для студентов 1-го года обучения очной формы (2 семестр).

Вопросы для устного ответа:

- 1.Подводное плавание на современном этапе и тенденции развития.
- 2.Термины и понятия.
- 3.Современные тенденции в разработках снаряжения для подводного плавания.
- 4.Эволюция моноласты как плавникового движителя и влияние ее на кинематику биотехнической системы спортсменов-моноласт.
- 5.Система средств восстановления работоспособности спортсмена в подводном спорте.
- 6.Роль и задачи различных организаций в подготовке спортсменов – подводников.
- 7.Нормативно-правовое обеспечение соревнований.
- 8.Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к
- 9.соревнованиям.
- 10.Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах.
- 11.Инвентарь для плавания в ластах. Разборка и ремонт акваланга.
- 12.Изготовление моноласты. Эксплуатация спортивного инвентаря.
- 13.Современные представления о системе спортивной тренировки пловцов-подводников.
- 14.Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
- 15.Методика технической подготовки пловцов-подводников.
- 16.Роль и место тактики в тренировочном процессе.
- 17.Организация судейства соревнований по плаванию в ластах.
- 18.Регламент подготовки и проведения соревнований.
- 19.Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах. Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.
- 20.Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников. Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
- 21.Составить таблицу характерных ошибок в технике, причин их возникновения и эффективных способов устранения.
- 22.Провести анализ параметров техники ведущих подводных пловцов России и мира.
- 23.Моделирование индивидуального тактико-технического варианта ведения соревновательной борьбы.
- 24.Провести самоанализ индивидуальной техники с выявлением слабых и сильных сторон подготовленности.

25. Дать классификацию тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающие воздействия на базовые физические качества.
26. Составить методические рекомендации (регламент) организации и проведения тренировки методом групповых и индивидуальных занятий.
27. Моделирование мезо и макроциклов для спортивной специализированной тренировки.
28. Разработать перечень и порядок осуществления мер по рационализации общего режима жизни, отдыха и питания, использованию массажа, сауны и других вне тренировочных факторов, содействующих эффективности тренировочного процесса.
29. Сделать сравнительный анализ тренировочных воздействий и динамики тренированности на основе анализа параметров тренировочной нагрузки и результатов контрольных упражнений, зафиксированных в спортивном дневнике.
30. Разработать план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

5.2.2 Содержание экзаменационных требований для студентов 2-го года обучения очной формы обучения (4 семестр).

Вопросы для устного ответа:

1. Дать характеристику различным видам ныряния с задержкой дыхания в бассейне и на открытой воде.
2. Рассказать, какое снаряжение применяется для различных видов ныряния с задержкой дыхания.
3. Раскрыть физические основы ныряния с задержкой дыхания.
4. Объяснить причины баротравм у фридайверов и расскажите о доврачебной помощи при их возникновении.
5. Рассказать о мерах предупреждения баротравм.
6. Объяснить причины возникновения декомпрессионной болезни. Рассказать о доврачебной помощи при возникновении декомпрессионной болезни.
7. Рассказать об особенностях газообмена в организме при нырянии в длину.
8. Рассказать о процессах срочной адаптации организма при нырянии в длину.
9. Рассказать об особенностях газообмена в организме при нырянии в глубину под воздействием изменения гидростатического давления.
10. Рассказать о процессах срочной адаптации организма к воздействию давления при погружении с задержкой дыхания.
11. Раскрыть причину потери «моторного контроля» и потери сознания при нырянии.
Дайте характеристику различным степеням гипоксии у фридайверов.
12. Рассказать о факторах «провокации» потери сознания при нырянии.
13. Рассказать о мерах предупреждения возникновения потери сознания.
14. Рассказать об опасных ситуациях, возникающих во время ныряния.
15. Рассказать о технике безопасности при организации ныряния в бассейне.
16. Рассказать о технике безопасности при организации погружений на открытой воде.
17. Дать анализ техники ныряния в длину без ласт.
18. Дать анализ техники ныряния в глубину без ласт.
19. Дать анализ техники ныряния в длину в моноласте.
20. Дать анализ техники ныряния в глубину в моноласте.
21. Дать анализ техники ныряния в глубину в биластах.

22. Дать анализ техники ныряния в свободном погружении.
23. Раскрыть зоны дистанции при нырянии в глубину.
24. Дать характеристику тактики ныряния в длину без ласт (скорость, темп, шаг).
25. Рассказа о тактике погружения в глубину без ласт.
26. Дать характеристику техники тактики ныряния в длину в ластах (скорость, темп, шаг).
27. Рассказать о тактике погружения в глубину в ластах.
28. Рассказать о физических качествах, уровень развития которых способствует повышению работоспособности во фридайвинге.
29. Расскажите о средствах физической подготовки во фридайвинге.
30. Расскажите о методах спортивной тренировки во фридайвинге в бассейне и на открытой воде.
31. Раскройте зоны интенсивности гипоксической нагрузки.
32. Расскажите о построении занятий в бассейне и на открытой воде.
33. Расскажите о построении микроцикла, мезоцикла, макроцикла.
34. Расскажите об этапах многолетней подготовки фридайвера.
35. Объясните причины баротравм у фридайверов и расскажите о доврачебной помощи при их возникновении.
36. Расскажите о процессах срочной адаптации организма при нырянии в длину.
37. Расскажите об особенностях газообмена в организме при нырянии в глубину под воздействием изменения гидростатического давления.
38. Расскажите о процессах срочной адаптации организма к воздействию гидростатического давления при погружении с задержкой дыхания.
39. Раскройте причину потери моторного контроля и потери сознания при нырянии. Дайте характеристику различным степеням гипоксии у фридайверов.
40. Расскажите о факторах провокации потери сознания при нырянии.
41. Расскажите о мерах предупреждения возникновения потери сознания.
42. Факторы, определяющие безопасность деятельности фридайверов экстремальных условиях водной среды.
43. Техника безопасности при организации погружений в «закрытой» и в «открытой» воде.
44. Классификация, назначение, устройство и тактико-технические характеристики оружия для подводной охоты.
45. Теория подводной охоты. Термины и понятия.
46. Семейства рыб, особенности охоты на них. Опасные обитатели глубин.
47. Назначение, устройство и тактико-технические характеристики спортивного оружия для подводной стрельбы, применяемого в СПС различных типов и конструкций, прицелов, мишеней и другого дополнительного инвентаря, и оборудования.
48. Правила эксплуатации и обслуживания оружия, оборудования и инвентаря для СПС.
49. Правила и техника безопасности при проведении практических занятий по спортивной подводной стрельбе.
50. Особенности баллистики под водой. Физические свойства воды и их влияние на результат стрельбы.
51. Особенности и влияние водной среды на приемы и способы изготовления и прицеливания.

52. Изготовка, прицеливание и производство выстрела под водой по неподвижной цели (мишени).
53. Способы предотвращения паники во время плавания с аквалангом.
54. Управление чрезвычайной ситуацией (распознавание и предотвращение проблем).
55. Функционирование снаряжения и проблемы, связанные с его работой.
56. Анализ поведения основных газов, входящих в состав воздуха, под водой.
57. Влияние водной среды на организм человека.
58. Функционирование дыхательной и кровеносной систем при подводных погружениях.
59. Наблюдение за особенностями реакций собственного организма на дыхание с использованием снаряжения во время практических занятий и их описание.
60. Сбор и анализ информации о ситуациях, приведших к возникновению азотного наркоза.
61. Индивидуальные особенности возникновения кессонной болезни.
62. Превентивные меры при баротравмах пазух (синусов).
63. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь
64. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Оказание помощи при баротравмах.
65. Рассказать о системе безопасности при погружениях с аквалангом.
66. Рассказать способы предотвращения проблем со снаряжением.

5.2.3 Содержание экзаменационных требований для студентов 3-го года обучения очной формы обучения (6 семестр).

Вопросы для устного ответа:

1. Способы предотвращения паники во время плавания с аквалангом.
2. Управление чрезвычайной ситуацией (распознавание и предотвращение проблем).
3. Функционирование снаряжения и проблемы, связанные с его работой.
4. Анализ поведения основных газов, входящих в состав воздуха, под водой.
5. Влияние водной среды на организм человека.
6. Функционирование дыхательной и кровеносной систем при подводных погружениях.
7. Наблюдение за особенностями реакций собственного организма на дыхание с использованием снаряжения во время практических занятий и их описание.
8. Сбор и анализ информации о ситуациях, приведших к возникновению азотного наркоза.
9. Индивидуальные особенности возникновения кессонной болезни.
10. Превентивные меры при баротравмах пазух (синусов).
11. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь
12. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Оказание помощи при баротравмах.
13. Рассказать о системе безопасности при погружениях с аквалангом.
14. Рассказать способы предотвращения проблем со снаряжением.
15. Анализ особенностей функционирования кровеносной и дыхательной систем, связанных с использованием снаряжения.
16. Физиологические реакции организма на азот.
17. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение гидростатического давления.

18. Первая помощь при ссадинах и ожогах от кораллов и медуз и укусах от морских животных, полученных подводными пловцами.
19. Причины утопления в подводном плавании.
20. Методы буксировки пострадавшего на воде.
21. Разновидности первой ступени регулятора давления для дайвинга и области их применения.
22. Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании с аквалангом.
23. Степени проявления кессонного заболевания. Оказание первой помощи при ДКБ.
24. Барогипертензионный синдром у подводников. Его проявление, первая помощь.
25. История развития подводной фотосъемки. Использование специального оборудования для подводной фотосъемки.
26. Подводная видеосъемка и ее особенности. Основы построения кадра.

5.2.4 Содержание экзаменационных требований для студентов 4-го года обучения очной формы обучения (8 семестр).

Вопросы для устного ответа:

1. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
2. Система государственного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
3. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
4. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
5. Содержание смысла термина «менеджмент».
6. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
7. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).
8. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
9. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
10. Основные черты внутриклубного менеджмента.
11. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
12. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.
13. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
14. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
15. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.
16. Формы бухгалтерского учета.
17. Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
18. Документы, регламентирующие проведение соревнований.

19. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
20. Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
21. Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.
22. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
23. Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
24. Понятие «организационная структура управления».
25. Что такое схема управления?
26. Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
27. Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?
28. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
29. Методы организационной диагностики.
30. Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
31. Система управления персоналом организации.
32. Функции службы персонала.
33. Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.
34. Основные особенности содержания труда квалифицированных специалистов в подводном спорте и дайвинге.
35. Принципы формирования плана проведения исследований в физической культуре и спорте.
36. Методы научных исследований, применимых в подводном спорте и дайвинге.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно педагогическое совершенствование».

Основная литература

1. Водные виды спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : М-вом образования РФ/ред. Булгакова Н.Ж.- М.: Academia, 2003. – 315 с.: ил.
2. Красников А. А. Влияние системы соревнований на индивидуальную динамику спортивных результатов в скоростных видах подводного спорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Красников Андрей Андреевич; ГЦОЛИФК .- М. , 1983. – 23 с.
3. Молчанова Н.В. Подготовка спортсменов-фридайверов в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Молчанова Наталья Вадимовна; РГУФКСМиТ .- М. , 2010. – 24 с.
4. Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания. Учебно-методическое пособие / Н.В. Молчанова - Саттва., Профиль, 2011. – 144 с.
5. Черапкина Л.П. Физиологические основы водных видов спорта/ Л.П.Черапкина; Сиб. Гос. Ун-т физ. Культуры и спорта, Каф. Анатомии и физиологии. – Омск: [Изд-во СибГУФК], 2005. – 91.: табл.
6. Основная:
7. Занин В.Ю., Малюзенко Н.Н., Кокоша В.В., Чебыкин О.В. Снаряжение подводного пловца.- СПб.: Культурная инициатива, 2003.
8. Орлов Д.В., Сафонов М.В. Акваланг и подводное плавание. -Подводный мир, 2001.
9. Меренов И.В., Смирнов А.И., Смолин В.В. Водолазное дело. Терминологический словарь. -Л.: Судостроение, 1989.
10. Следков А.И. Нервный синдром высоких давлений.-СПб.: 1997.
11. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М.: Академия, 2003.
12. Смолин В.В., Соколов Г.М., Павлов Б.Н. Водолазные спуски и их медицинское обеспечение.- М.: Слово, 2001.
13. Дьячков В. М. Физическая подготовка спортсменов / В. М. Дьячков. – М. : Физкультура и спорт, 1961.
14. Гандельсман А. Спорт и здоровье / А. Гандельсман, К. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1963.
15. Хрущев С. В. Тренер о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М.М. Круглый. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
16. Волков В. М. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М. : Физкультура и спорт, 1983.
17. Проблемы спортивной медицины : сб. науч. трудов. – М., 1972.
18. Качашкин В. М. Методика физического воспитания / В. М. Качашкин. – М. : Просвещение, 1980.

- 19.Смирнов М. Т. Начальный курс педагогики / М. Т. Смирнов. – М. : Учпедгиз, 1950.
- 20.Гандельсман А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – М. : Физкультура и спорт, 1970.
- 21.Деркач А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
- 22.Былеева Л. В. Подвижные игры : пособие для ин-тов физ. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
- 23.Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970.
- 24.Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Академический проект, 2005.
- 25.Мартенс Райнер. Социальная психология и спорт / Райнер Мартенс. – М. : Физкультура и спорт, 1979.
- 26.Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте Москва / Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1980.
- 27.Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В. С. Келлер. – Киев : Здоровье, 1977.
- 28.Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б. А. Вяткин. – М. : Физкультура и спорт, 1981.
- 29.Кириллова Г. Н. Безопасность и защита населения в чрезвычайных ситуациях (учебник для населения) / Г. Н. Кириллова. – М. : изд-во «НЦ ЭНАС», 2001.
- 30.Бубнов В. Г. Основы медицинских знаний : учебно-практическое пособие / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. – М. : АСТ «АСТРЕЛЬ», 2004.
- 31.Бубнов В. Г. Атлас добровольного спасателя / В. Г. Бубнов, Н. В. Бубнова. – М. : АСТ «АСТРЕЛЬ», 2004.

Дополнительная литература

- 32.Абдурахманов Р. Ш. Исследование методики обучения нырянию в длину без акваланга / Р. Ш. Абдурахманов // Вестник спортивной науки. -2011. – N 2. – С. 3-6
- 33.Аикин В. А. Влияние дайвинга на показатели вариабельности сердечного ритма у детей 12 лет / В. А. Аикин, С.К. Поддубный, М. А. Огородников // Теория и практика физ. культуры. – 2010. N 7. – С. 7-10.
- 34.Аикин В. А. Релаксационный дайвинг в бассейне / В. А. Аикин // Теория и практика физ. культуры. – 2007 . – N 3. – С . 74

35. Антонов П. Е. Подводная охота как вид спорта и экстремальной деятельности / Антонов П. Е. // 3 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека, проблемы и перспективы подготовки специалистов», 31 окт. – 1 нояб. 2007 г. : тез. докл. / [под общ. ред. Ю. В. Байковского] ; Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма [и др.]. – М. , 2007. – С. 17-18.
36. Базулько А. С. Взаимосвязь биохимической характеристики и субъективной оценки спортсменами ступенчато возрастающей нагрузки в подводном плавании / Базулько А. С.,
37. Глуценко С. С фотокамерой под водой/Глуценко С.// Спортсмен-подводник: сборник. – М., 1991. – Вып. 89. С. 38-40
38. Данилов Н. Гидропневматическое ружьё с подвижным стволом / Данилов Н. // Спортсмен-подводник : сборник. – М., 1991. – №87. С. 31-41
39. Евтушенко В. КПД ружей для подводной стрельбы / Евтушенко В. // Спортсмен-подводник : сборник. – М., 1991. – Вып. 89. С. 10-12
40. Иванов А.Д. Особенности организации и действий судейской коллегии при подготовке и подведении соревнований по подводному спорту / А.Д. Иванов // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 36-42.
41. Иванов А.И. Анализ силовой подготовленности пловцов-подводников различной классификации / Иванов А.И. // Материалы научной конференции по итогам работы за 1990-91 годы/ОГИФК. –Омск, 1992 – С. 40-42
42. Клепцова Т.Н. Особенности проведения занятий на различных этапах подготовки по плаванию в ластах / Т.Н. Клепцова, Е.А. Фалеева// Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.96-99
43. Клепцова Т.Н. Современное состояние апноэ / Т.Н. Клепцова, Л.А. Беседина, Е.К. Гниденко // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.64-67
44. Коломейчук О.В. Сравнительная оценка гипоксической устойчивости спортсменов различных специализаций / О.В. Коломейчук, Н.И. Волкова // Сборник трудов

- студентов и молодых учёных РГУФКСиТ: материалы по итогам нау. Конф. Студентов и молодых учёных РГУФКСиТ (Москва, 18-20 марта, 22-24 апр. 2009 г.) / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 133-138.
45. Крикуненко А. Рифы в подводном спорте / Крикуненко А. // Спортсмен – подводник: сборник. – М., 1991. – вып. 88. – С. 3-5.
46. Микульский К. В. Дайвинг на Черноморском побережье Кавказа. Проблемы сравнительного исследования адаптивных реакций организма при занятиях дайвингом / Микульский К. В. // 3 Международная научно- практическая конференция «Экстремальная деятельность человека, проблемы и перспективы подготовки специалистов», 31 окт. – 1 нояб. 2007 г. : тез. докл. / [под общ. ред. Ю. В. Байковского] ; Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма [и др.]. – М., 2007. – С. 101-104.
47. Московченко О. Н. Научные основы управления тренировочным процессом / О. Н. Московченко // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: Современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г. : материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 134-141.
48. Нехорошев А. Снаряжение для подводного спорта / Нехорошев А. // Спортсмен-подводник : сборник. – М., 1988. – вып. 81. – С. 24-29.
49. Петрик Ю. В. Гидростатическое давление и другие факторы, представляющие опасность для здоровья и жизни ныряльщика / Петрик Ю. В., Боуш Р. Л. // Сборник научных трудов молодых ученых РГУФК / РГУФК . – М., 2003. – С. 196-198.
50. Потапов А. В. К вопросу о механизме возникновения острого кислородного голодания при нырянии / Потапов А. В. , Козырин И. П. // физиология человека. – 1991. – Т.17 , N 6 . – С. 137-139.
51. Потапов А. В. Показатели функционального состояния сердечно- сосудистой системы спортсменов при нырянии в длину / Потапов А. В., Козырин И. П., Шайденко А. Б. // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – N 2. – С. 21-22.
52. Потапов А. В. Причины некоторых специфических заболеваний при нырянии на глубину, их профилактика и первая помощь / Потапов А. В. , Козырин И. П. // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – N 9. – С. 38-40.
53. Пыжов В. Новое в обучении плаванию в ластах / Пыжов В. // Спортсмен – подводник : сборник. – М., 1991. – Вып. 89. – С. 16-22.
54. Пыжова В. А. // Проблемы спортивной тренировки: Материалы научно-методической конференции республик Прибалтики и Белоруссии. – Минск, 1982. – С. 35-36

- 55.Синяков А. Спортсмену – подводнику о самоконтроле: Медицина и физиология / Синяков А. // Спортсмен – подводник : сборник. – М. , пловца – подводника : дис. ... канд. пед. наук / Московченко О. Н.; ГЦОЛИФК. – М., 1976. -242 с. : ил.
- 56.Спортивное и военно-прикладное плавание: учеб. Для курсантов Воен. Ин-та физ. Культуры, обучающихся по специальности 022300 : доп. Мин-вом обороны РФ / под ред. Проф. О.В. Новосельцева; Мин-во обороны РФ, Воен. Ин-т физ. Культуры. – СПб.: [ВИФК], 2005. – 530 с.: ил.
- 57.Сташевский В.Г. Развитие подводного плавания: КМАС, СССР, Россия 1957-2007 гг. / В.Г. Сташевский // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.6-19.
- 58.Стогов А.Н. Подготовка инструкторов-методистов для спецподразделений ВМФ РФ [Военно-морской флот РФ] / Стогов А.Н. // 5 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов», 20-22 мая 2010 г.: тез. Докл. / [под ред. Ю.В.Байковского]; М-во спорта, туризма и молодёж. Политики РФ, Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и экстрем. Деятельности РГУФКСиТ. – М., 2010. – С. 170-171.
- 59.Стогов. А.Н. Современный дайвинг как вид экстремальной деятельности/ Стогов А.Н. // 3 Международная научно-практическая конференция «Экстремальная деятельность человека. Проблемы и перспективы подготовки специалистов», 31 окт.-1нояб. 2007 г.: тез. Докл./ [под общ. ред. Ю.В.Байковского]; Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма [и др.]. – М. 2007. – С. 137-139.
- 60.Страдзе А.Э. Сравнительный анализ прироста скорости мировых рекордов за 30 лет в скоростных видах подводного плавания / А.Э. Страдзе, О.Н. Московченко // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. 123-128.
- 61.Титов В.Б. История создания и тенденция конструирования современного моноласта для подводного спорта / Титов В.Б., Жданов В.В. // Здоровый образ жизни: Сущность, структура, формирование: Тр. Всерос. Науч.-практ. Конф. – Томск, 1996. – С. 154-159
- 62.Титов В.Б. Техническое оснащение – важнейший фактор успеха спортивного плавания в ластах/ В.Б.Титов, В.В. Жданов// Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития»,

11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С. 67-75

63. Холлс М. Дайвинг : полн. Энцикл.: 60 лучших в мире мест для дайвинга/ Монти Холлс; пер. с англ. У.В.Сапциной. – М.: Росмэн, 2006. -319 с.: ил.

64. Эйдис Б.А. Основные направления новой методики по подготовке подводных пловцов (дайверов) / Б.А.Эйдис // // Международная научно-практическая конференция «Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития», 11-12 сент. 2007 г.: материалы / Рос. Гос. Ун-т физ. Культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – С.156-166.

65. Являнский О.Н. Опасности подводной охоты / О.Н. Являнский [и др.] // Медицина и спорт. – 2006. –N 2. – С. 24-27

66. Drysuit Diver: учеб. По спецкурсу: рус. пер. (Russian) / Padi. – [Моск. Обл.] : [Момент], [2003] . -65 с. : ил.

В.) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: – <http://medicinesport.ru>

Г.) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Подводный спорт и дайвинг», 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.

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
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

Зарубежные базы данных:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (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, программы для обучения и тестирования на электронных носителях:

1. Молчанова Н.В. Методика обучения технике ныряния в различных дисциплинах фридайвинга. Мультимедийное пособие. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2009. – 1 час 10 мин.
2. Видеокурс Open Water Diver на DVD на русском языке. Видеокурс PADI Adventures in Diving на DVD. Видеокурс Rescue Diver на DVD.

Наличие оборудования и снаряжения для проведения практических занятий и формирования умений и навыков:

1. Акваланги.
2. Регуляторы.
3. Компенсаторы плавучести.
4. Грузовые пояса.
5. Свинцовые груза.
6. Компрессор, для осуществления забивки баллонов.
7. Моноласты.
8. Ласты, маски, трубки для подводного плавания.
9. Гидрокостюмы.
10. Ружья для подводной охоты и подводной стрельбы. Мишени для подводной стрельбы.
11. Фотоаппараты и видеокамера, подводный бокс.
12. Компьютеры для подводного плавания.
13. Компасы для подводного плавания.
14. Плавательный инвентарь. Плавательные доски
15. Тренажер «AmbaMen» для оказания первой доврачебной помощи

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» (интернет-версия).

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

3. Плавательные бассейны (для занятий подводным спортом и дайвингом) длиной 25м (глубокая чаша бассейна 6 м.) и 50м.

4. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для подводного спорта и дайвинга.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»,

направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): **1-2 семестр.**

Форма промежуточной аттестации: **2 семестр - экзамен.**

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

Виды работы студентов на занятиях

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Владение профессиональными навыками: Выполнить 3 нормативных требования на установочном сборе кафедры.	В соответствии с планом кафедры	10 баллов
2.	Участие в походе «на выживание».	В соответствии с планом кафедры	5 баллов
3.	Выбор и методика применения тренировочных упражнений ОФП	В течение семестра	5 баллов
4.	Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в скоростных дисциплинах подводного спорта	В течение семестра	5 баллов
5.	Творческое задание (презентация) по теме: «Дисциплины подводного спорта на современном этапе, и его тенденции развития»	В течение семестра	5 баллов
6.	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) пловца-скоростника»	В течение семестра	5 баллов
7.	Контрольная работа по теме: «Методика обучения и совершенствования техники плавания в классических ластах».	В течение семестра	5 баллов
8.	Выполнение требований по личной физической и тактической подготовке: Владение техникой основных способов;	В течение семестра	5 баллов
9.	Поддержание личной физической и тактической подготовленности с целью выполнения нормативных требований по общей и специальной физической подготовке.	Весь период	5 баллов
10.	Участие в тестировании физических и тактических кондиций, проводимых в форме зачетных и обязательных соревнований;	Весь период	5 баллов
11.	Творческое задание по теме: «Документы планирования и организация проведения соревнований»	В течение семестра	5 баллов

12.	Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке пятиборцев.	В течение семестра	5 баллов
13.	Контрольная работа: Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по скоростному плаванию в ластах	В течение семестра	5 баллов
14.	Посещение учебных занятий	Весь период	10 баллов
15.	Сдача экзамена по дисциплине	По расписанию	20 баллов
ИТОГО			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

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

Форма промежуточной аттестации: **4 семестр - экзамен.**

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	Выступление по темам:		
1.1	Структура «эталонной» техники;	В течение семестра	10 баллов
1.2	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства;	В течение семестра	10 баллов
1.3	Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах;	В течение семестра	5 баллов
2	План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) фридайвера»	В течение семестра	5 баллов
3	Реферат по теме: Особенности обеспечения безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин подводного спорта.	В течение семестра	10 баллов
4	Творческое задание (презентация) по теме: «Особенности газообмена в организме при нырянии в длину». «Особенности газообмена в организме при нырянии в глубину»	В течение семестра	10 баллов
5	Устный опрос по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки фридайвера».	В течение семестра	5 баллов
6	Реферат по теме: «Физические основы ныряния с задержкой дыхания».	В течение семестра	5 баллов
7	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	10 баллов
11.	Посещение занятий	Весь период	10 баллов
12.	Экзамен	По расписанию УМУ	20 баллов
ИТОГО:			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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.

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	Незачет		Зачет			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»,

направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): **5-6 семестр.**

Форма промежуточной аттестации: **6 семестр - экзамен.**

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по подводному спорту	В течение семестра	10 баллов
2	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена-подводника. Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке	В течение семестра	10 баллов
3	Организация и судейство соревнований по спортивному дайвингу с участием инвалидов	В течение семестра	10 баллов
4	Подготовка и участие в соревнованиях	В течение семестра	10 баллов
5	Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности	В течение семестра	10 баллов
6	Разработка годового плана подготовки пловцов-скоростников на тренировочном этапе.	В течение семестра	10 баллов
7	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	10 баллов
8	Посещение занятий	Весь период	10 баллов
9	Экзамен по дисциплине	По расписанию УМУ	20 баллов
ИТОГО:			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): **7-8 семестры**

Форма промежуточного контроля: **8 семестр - экзамен.**

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	Выступление по темам:		
1.1	- Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий	В течение семестра	10 баллов
1.2	- Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия	В течение семестра	10 баллов
1.3	- Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена-подводника. Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке	В течение семестра	10 баллов
1.4	Организация и судейство соревнований с участием инвалидов	В течение семестра	10 баллов
1.5	Подготовка и участие в соревнованиях	В течение семестра	5 баллов
1.6	Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности		5 баллов
2.	Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке	В течение семестра	10 баллов
3	Посещение занятий	Весь период	10 баллов
4	Экзамен по дисциплине	По расписанию УМУ	20 баллов
ИТОГО:			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТиМ Прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

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

«Б1.В.ОД.16 Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет [20] зачетных единиц.

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по подводным видам спорта и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- 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 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).

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

№	Раздел дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (Подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в академических часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	МОДУЛЬ 1. Обучение спортивной технике	1-2	30	78	9	Экзамен
2	МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств		30	87		
3	МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах	3-4	60	57	9	Экзамен
4	МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство	5-6	60	12	9	Экзамен
5	Модуль 5. Методика прикладной деятельности по дополнительной профессиональной подготовке сотрудников спец. служб	7-8	60	132	9	Экзамен
6	МОДУЛЬ 6. Педагогические особенности подготовки в экстремальных дисциплинах подводного спорта		30	78		
Всего: 720 часов (20 зачётных единиц)			240	444	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт Спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики единоборств

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.В.0Д.16 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (САМБО)»**

(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)*

Год набора – 2015 г.

Москва – 2017

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

Оценочные средства обновлены
на основании решения заседания кафедры
ТИМ единоборств
(наименование)
Протокол № 32 от «19» апреля 2017 г.

Оценочные средства обновлены
на основании решения заседания кафедры
ТИМ единоборств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016

Составитель:

Астахов Денис Борисович - доцент кафедры ТИМ единоборств РГУФКСМиТ;
Попов Дмитрий Владимирович - доцент кафедры ТИМ единоборств
РГУФКСМиТ.

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»

Целью освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» по профилю «Спортивная подготовка», в соответствии с общими целями основной образовательной программы (ООП) высшего образования, является изучение методических основ спортивной тренировки самбистов, совершенствование специальных умений и профессионально-педагогических навыков проведения тренировочных занятий во всех звеньях физкультурно-спортивного движения, с учетом контингента занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Освоение дисциплины направлено на развитие умений анализировать и давать оценку эффективности ведения тренировочного процесса, выявлять и внедрять в практику собственный опыт и данные о достижениях передовых отечественных и зарубежных специалистов.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» по профилю «Спортивная подготовка» предусмотрена основной образовательной программой (ООП) в рамках изучения базовой (обязательной) части Профессионального цикла вариативной части учебного плана (Б1.В. ОД.16).

Настоящая программа взаимосвязана с конкретными направлениями будущей профессиональной деятельности выпускника, предусматривает возможности для студента в течение периода обучения творчески интегрировать, лично присваивать полученные знания и умения из других дисциплин учебных циклов:

- гуманитарного, социального и экономического;
- математического и естественно-научного.

Интеграция знаний учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» и дисциплин основной образовательной программы бакалавриата в профессиональной подготовке будущих специалистов включает различные уровни освоения посредством логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения и готовности, предъявляемые к поступающим абитуриентам, а именно: история развития самбо в России; сильнейшие самбисты России и мира; правила соревнований по видам самбо; основы техники и тактики в избранном виде самбо; уровень двигательной подготовленности.

Дальнейшее освоение дисциплины осуществляется поэтапно и базируется на «входных» знаниях, умениях и навыках, приобретенных по дисциплинам,

освоение которых предусмотрено основной образовательной программой в предшествующие годы обучения.

Дополнительно в данном разделе дается описание логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП (ОПОП) (дисциплинами (модулями), практиками, научными исследованиями) отдельно для каждой формы обучения.

Указываются дисциплины (модули), практики и научные исследования, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее/последующие в соответствии с этапами формирования компетенций.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	<i>Знать:</i>			1
	– Двигательные качества и их проявления в соревновательной деятельности самбистов			
	<i>Уметь:</i>			1
	– Проводить подготовительную часть тренировочного занятия с использованием упражнений из базовых видов спорта			
	<i>Знать:</i>			2
	– Взаимосвязь поставленных задач и содержания тренировочного занятия			
	<i>Уметь:</i>			2
	– Составлять план-конспект подготовительной части тренировочного занятия – Составлять план-конспект основной части тренировочного занятия			
	<i>Знать:</i>			3
	– Методы проведения занятий, используемые в тренировке юных самбистов			
	<i>Уметь:</i>			3
	– Составлять комплекс упражнений для обучения и совершенствования приемов и действий у самбистов – Организовывать и применять в тренировочных занятиях парные упражнения			
	<i>Владеть:</i>			3
	– Навыками проведения тренировочного занятия с юными самбистами			
	<i>Знать:</i>			6
	– Особенности в содержании индивидуальных уроков тренера с самбистами различного уровня подготовленности			
	<i>Уметь:</i>			6
	– Составлять комплекс упражнений для решения			

	определенных задач в индивидуальном уроке – Проводить индивидуальные уроки с самбистами различного уровня подготовленности			
	<i>Владеть:</i>			6
	– Навыками точной оценки уровня подготовленности занимающихся для корректного подбора упражнений в индивидуальном уроке			
ОПК-3	<i>Знать:</i>			1
	– Методы проведения групповых занятий по двигательной подготовке самбистов разного возраста и квалификации			
	<i>Уметь:</i>			1
	– Составлять комплексы упражнений, направленных на совершенствование быстроты, силы, гибкости, ловкости и выносливости			
	– Составлять комплексы упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у юных самбистов			
	– Составлять комплексы упражнений, направленных на совершенствование специальной ловкости и гибкости у юных самбистов			
	<i>Знать:</i>			2
	– Методики обучения приемам передвижения в видах самбо			
	<i>Уметь:</i>			2
	– Составлять комплексы упражнений, направленных на совершенствование приемов передвижения и маневрирования самбистов			
	<i>Владеть:</i>			2
	– Навыками проведения групповых тренировочных занятий, направленных на совершенствование приемов передвижения и маневрирования у юных самбистов			
	<i>Знать:</i>			3
	– Методы обучения и совершенствования техники приемов самбо			
	<i>Уметь:</i>			3
	– Составлять комплексы парных упражнений, позволяющих обучать технике самбо			
	– Составлять комплексы парных упражнений, позволяющих совершенствовать технику выполнения приемов передвижений и владения м			
	<i>Владеть:</i>			3
	– Навыками проведения групповых занятий с использованием в парных упражнениях, направленных на обучение и совершенствование в самбо			
	<i>Знать:</i>			5
	– Специфику тактической тренировки в самбо			
	– Особенности проявления тактических умений в соревновательных поединках самбистов			
	<i>Уметь:</i>			5

	– Составлять комплексы парных упражнений, направленных на обучение тактическим умениям и навыкам подготовки и применения технических действий с юными самбистами			
	<i>Владеть:</i>			5
	– Навыками проведения парных упражнений и оперативной коррекции в обучении тактическим умениям и навыкам подготовки и применения технических действий с юными самбистами			
	<i>Уметь:</i>			6
	– Взаимодействовать с м спортсмена во время проведения индивидуального урока – Правильно подбирать дистанцию для начала и завершения схватки в заданной ситуации в индивидуальном уроке			
	<i>Владеть:</i>			6
	– Навыками проведения индивидуального урока с самбистами на этапе начальной специализации – Навыками проведения индивидуального урока с самбистами на этапе углубленной специализации			
	<i>Уметь:</i>			8
	– Управлять состоянием и воздействовать на психо-эмоциональную сферу спортсменов для обеспечения эффективной соревновательной деятельности			
	<i>Владеть:</i>			8
	– Навыками управления состоянием спортсменов в тренировках и на соревнованиях			
ОПК-5	<i>Знать:</i>			1
	– Средства и методы развития двигательных качеств и особенности их проявления при совершенствовании приемов нападения и маневрирования у самбистов			
	<i>Уметь:</i>			1
	– Составлять комплексы упражнений, направленных на специализирование двигательных качеств, позволяющих совершенствовать приемы нападения и маневрирования у юных самбистов			
	<i>Знать:</i>			2
	– Критерии оценки уровня двигательной подготовленности самбистов – Методики, позволяющие оценить уровень двигательной подготовленности самбистов			
	<i>Уметь:</i>			2
	– Применять методики и упражнения для оценки двигательной подготовленности в тренировке с юными самбистами			
	<i>Владеть:</i>			2
	– Навыками точной оценки уровня двигательной подготовленности юных самбистов			
	<i>Знать:</i>			4

	– Критерии оценки технико-тактической подготовленности самбистов			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Применять методики для оценки технико-тактической подготовленности в тренировке с юными самбистами			
	<i>Владеть:</i>			4
	– Навыками оценки технико-тактической подготовленности самбистов для своевременной коррекции содержания тренировочного процесса			
ОПК-8	<i>Знать:</i>			2
	– Особенности организации и проведения соревнований по самбо – Технологии судейства соревновательных поединков по самбо			
	<i>Уметь:</i>			2
	– Составлять Положение о соревновании – Распределить обязанности между судьями на соревнованиях в предварительном туре и туре прямого выбывания			
	<i>Владеть:</i>			2
	– Навыками организации и проведения соревнований, осуществлять судейство соревновательных поединков			
ПК-10	<i>Знать:</i>			6
	– Методики научных исследований для реализации системы отбора и спортивной ориентации в тренировке самбистов			
	<i>Уметь:</i>			6
	– Применять современные методики оценки уровня подготовленности с использованием психодиагностики и двигательных тестов			
	<i>Знать:</i>			8
	– Особенности организации и проведения научных исследований для оценки подготовленности спортсменов для отбора и комплектования сборных команд в видах самбо			
	<i>Уметь:</i>			8
	– Применять современные методики для точной оценки технико-тактической подготовленности самбистов – Применять современные методики для точной оценки психической подготовленности самбистов – Применять современные методики для точной оценки двигательной подготовленности самбистов			
	<i>Владеть:</i>			8
	– Навыками точной оценки уровня технико-тактической подготовленности самбистов – Навыками точной оценки уровня психической подготовленности самбистов – Навыками точной оценки уровня двигательной подготовленности самбистов			
ПК-11	<i>Знать:</i>			4

	– Разновидности форм организации и проведения тренировочных занятий в подготовке самбистов			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Подбирать упражнения в соответствии с особенностями контингента занимающихся самбистов – Использовать разнообразные формы организации тренировочных занятий самбистов			
	<i>Знать:</i>			5
	– Организационно-методические основы построения тренировки самбистов			
	<i>Уметь:</i>			5
	– Применять средства и методы тренировки самбистов с учетом этапа и периода годового цикла подготовки			
	<i>Владеть:</i>			5
	– Навыками применения средств и методов тренировки самбистов в различные периоды годового цикла подготовки			
	<i>Знать:</i>			7
	– Особенности планирования тренировочной работы с самбистами высшей квалификации			
	<i>Уметь:</i>			7
	– Планировать тренировки самбистов высшей квалификации с учетом календаря соревнований			
	<i>Владеть:</i>			7
	– Навыками управления подготовкой самбистов высшей квалификации			
ПК-14	<i>Знать:</i>			3
	– Специфические особенности самбо – Средства и методы обучения и совершенствования в самбо			
	<i>Уметь:</i>			3
	– Использовать в тренировочном процессе средства и методы обучения с учетом специфики самбо			
	<i>Владеть:</i>			3
	– Навыками применения средств и методов обучения и совершенствования с учетом специфики самбо			
	<i>Знать:</i>			4
	– Специфические особенности самбо – Средства и методы обучения и совершенствования в самбо			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Использовать в тренировочном процессе средства и методы обучения с учетом специфики самбо			
	<i>Владеть:</i>			4
	– Навыками применения средств и методов обучения и совершенствования с учетом специфики самбо			
	<i>Знать:</i>			5

	– Специфические особенности самбо			
	– Средства и методы обучения и совершенствования в самбо			
	<i>Уметь:</i>			5
	– Использовать в тренировочном процессе средства и методы обучения с учетом специфики самбо			
	<i>Владеть:</i>			5
	– Навыками применения средств и методов обучения и совершенствования с учетом специфики самбо			
	<i>Знать:</i>			7
	– Методы универсализации технико-тактического оснащения квалифицированных самбистов			
	– Методы индивидуализации технико-тактической подготовки квалифицированных самбистов			
	<i>Уметь:</i>			7
	– Выявлять недостатки в технико-тактическом оснащении квалифицированных самбистов для последующей универсализации и индивидуализации их подготовки			
	<i>Владеть:</i>			7
	– Методами технико-тактического совершенствования квалифицированных самбистов с направленностью на универсализацию и индивидуализацию их подготовки			
ПК-15	<i>Знать:</i>			7
	– Особенности методов технико-тактического совершенствования для своевременной оценки и анализа результатов тренировочной деятельности			
	– Механизмы оценки индивидуальной подготовленности самбистов			
	<i>Уметь:</i>			7
	– Осуществлять самоконтроль технико-тактической подготовленности самбистами по результатам индивидуальной спортивной деятельности			
	<i>Уметь:</i>			8
	– Осуществлять педагогический контроль за технико-тактической подготовленностью самбистов			
	– Анализировать и своевременно корректировать планы подготовки самбистов			
	<i>Владеть:</i>			8
	– Навыками педагогического контроля технико-тактической подготовленности и оценки результатов спортивной деятельности самбистов для своевременной коррекции тренировочных планов			

Перечисляются формируемые в результате изучения дисциплины (модуля) компетенции (указывается только шифр). Перечень компетенций приводится в соответствии с ФГОС, учебным планом и матрицей.

Также описываются знания, умения, навыки и/или опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения ООП (ОПОП).

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет
–20 зачетных единиц, 740 академических часов (экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 80 часов, самостоятельная работа – 604 часа).

Заочная форма обучения

№	Разделы 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	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ							
		1					
1	Освоение педагогических умений, направленных на решение задач совершенствования двигательной тренировки самбистов			4	20		
2	Специализация двигательных качеств на основе использования приемов нападения и маневрирования. Средства и методы			2	20		
3	Методы проведения групповых занятий по двигательной подготовке самбистов разного возраста и квалификации. Индивидуальные программы совершенствования двигательных качеств			4	22		
	Итого за семестр			10	62		
Промежуточная аттестация							
		2					
4	Тестирование уровня двигательной подготовленности самбистов. Методики и упражнения			2	10		
5	Типовые приемы ведения поединка и критерии их оценки			2	10		
6	Практическое освоение методики обучения приемам передвижения в видах самбо. Педагогические навыки			2	10		

	выявления и исправления ошибок						
7	Педагогические навыки составления плана тренировочного занятия и его частей. Проведение разминки и упражнений в основной части занятия			2	10		
8	Организация и проведение соревнований по самбо. Обучение технологии судейства в качестве арбитра			2	22		
	Итого за семестр			10	62		
	Промежуточная аттестация				27		Экзамен
	ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ						
		3					
9	Техническая тренировка. Методы обучения и совершенствования. Проведение разновидностей упражнений с партнером			4	15		
10	Самбо . Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики самбо			2	15		
11	Освоение методики тренировки юных самбистов (учебная практика проведения основной части занятия)			2	20		
12	Разбор и анализ положений, определяющих психограмму самбо, в условиях практического выполнения специализированных нагрузок			2	12		
	Итого за семестр			10	62		
	Промежуточная аттестация						
		4					
13	Самбо . Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики самбо			2	20		
14	Критерии оценки технико-тактической подготовленности самбистов. Практический разбор и освоение навыков оценки			4	20		
15	Формы организации тренировочного процесса самбистов.			4	22		
	Итого за семестр			10	62		
	Промежуточная аттестация				27		Экзамен
	ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ						
		5					
16	Тактика самбо. Тактическая тренировка и тактические умения.			2	10		

	Методика обучения тактическим умениям и навыкам подготовки и применения технических действий в видах самбо						
17	Интеллектуальная подготовка и ее содержание. Главные составляющие интеллектуальной подготовки самбистов			2	10		
18	Освоение организационно-методических основ построения тренировки самбистов			2	20		
19	Самбо . Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики самбо .			4	22		
	Итого за семестр			10	62		
	Промежуточная аттестация						
		6					
20	Тренерская техника проведения индивидуального урока. Освоение техники стойки тренера, способов передвижений в видах самбо			4	15		
21	Особенности в содержании и проведении тренером индивидуальных уроков с самбистами различного уровня подготовленности			2	15		
22	Методы научных исследований в теории и методике самбо.			4	32		
	Итого за семестр			4	62		
	Промежуточная аттестация				27		Экзамен
	ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ						
		7					
23	Управление подготовкой самбистов. Планирование тренировочной работы с самбистами высшей квалификации			4	20		
24	Методы технико-тактического совершенствования квалифицированных самбистов			4	20		
25	Методы универсализации и индивидуализации технико-тактической подготовки самбистов			2	22		
	Итого за семестр			10	62		
	Промежуточная аттестация						
		8					
26	Психолого-педагогические характеристики деятельности тренера по самбо			4	20		

27	Организация и проведение мероприятий для оценки компонентов технико-тактической, психической и двигательной подготовленности квалифицированных самбистов			4	20		
28	Педагогический контроль за технико-тактической подготовленностью самбистов			2	22		
	Итого за семестр			10	62		
	Промежуточная аттестация				27	9	Экзамен
	Всего часов			80	604	36	

* Виды учебной работы: занятия лекционного типа проводятся в виде лекций с презентацией материала по изучаемой теме; практические занятия проводятся в виде семинаров, учебно-методических занятий, учебной практики.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Освоение педагогических умений, направленных на решение задач совершенствования двигательной тренировки самбистов

Практические занятия

Составление комплексов упражнений и их практическое проведение с задачей совершенствования скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Использование поточного, серийного и других методов выполнения упражнений для совершенствования двигательных качеств. Освоение методов тестирования уровня физической подготовленности.

Педагогические умения и навыки группового и индивидуального совершенствования быстроты, скоростно-силовых способностей, ловкости, гибкости и выносливости.

2. Специализация двигательных качеств на основе использования приемов нападения и маневрирования. Средства и методы

Практические занятия

Освоение методов специализации быстроты, скоростно-силовых качеств в работе с группой, самостоятельно и у мишени.

Средства для специализации выносливости. Методы совершенствования аэробных и анаэробных механизмов структуре специальной выносливости самбистов. Ловкость и методы ее совершенствования.

3. Методы проведения групповых занятий по двигательной подготовке самбистов разного возраста и квалификации. Индивидуальные программы совершенствования двигательных качеств

Практические занятия

Освоение практических навыков проведения упражнений, направленных на совершенствование и специализацию быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости и гибкости у начинающих.

Проведение тестирования двигательных качеств у начинающих самбистов (этап начальной специализации).

Составление конспектов основной части урока, включающих проведение упражнений, специализирующих двигательные качества, пространственную точность движений и целевую точность ов в мишень.

Освоение методик проведения индивидуальных и групповых занятий по двигательной подготовке (выполняемых самостоятельно, по команде или по сигналу, серийно, «поточно») с квалифицированными самбистами.

4. Тестирование уровня двигательной подготовленности самбистов.

Методики и упражнения

Практические занятия

Ознакомление с упражнениями для тестирования скоростно-силовых качеств (Тройной прыжок с места, высота выпрыгивания, челночный бег 4x15м, прыжок в длину с места). Практическое освоение упражнений и педагогических навыков тестирования.

Тестирование быстроты (бег 15-20 м с низкого старта, ускорение с заданного рубежа и финиш через 15 м, теппинг-тест).

Методы исследования ловкости и практическое применение тестов (бег на короткие отрезки из различных исходных положений), челночный бег 4x5 м.; преодоление отрезков, требующих проявлений ловкости (равновесие, переползание, бег) на время.

Практическое освоение методов тестирования выносливости (челночный бег на 20 м в течение одной минуты, бег на средние дистанции).

5. Типовые приемы ведения поединка и критерии их оценки

Практические занятия

Разбор типовых приемов самбо (основные положения, передвижения, приемы игры м, способы воздействий на), разновидности атак, защит с ответом, контратак в условиях ведения учебного поединка. Темп как критерий оценки атак по способу выполнения. Разновидности атак, различающиеся моментом выполнения и их практическая интерпретация. Разбор «права атаки» и «права ответа», обсуждение и практическое моделирование выделенных ситуаций поединка и оценка их эффективности арбитром.

6. Практическое освоение методики обучения приемам передвижения в видах самбо. Педагогические навыки выявления и исправления ошибок

Практические занятия

Практическое проведение комплексов упражнений, в соответствии типовой последовательностью обучения отдельному приему: ознакомление, разучивание, совершенствование. Комплексы упражнений по обучению и

совершенствованию отдельных приемов и комбинаций приемов передвижения. Подводящие упражнения и упражнения, предупреждающие появление ошибочных движений.

Педагогические навыки выявления ошибок в технике выполнения приемов нападения и маневрирования.

Подбор упражнений, направленных на исправление ошибок в технике выполнения приемов нападения и маневрирования.

7. Педагогические навыки составления конспекта тренировочного занятия и его частей. Проведение разминки и упражнений в основной части занятия

Практические занятия

Проведение разминки и упражнений в основной части урока.

Разработка конспектов и состава упражнений в соответствии с педагогическими задачами ознакомления с приемом, разучивания и совершенствования. Их практическая реализация в рамках спортивно-педагогического совершенствования студентов специализации.

Составление конспектов отдельных частей группового занятия по заданию преподавателя. Практическое проведение подготовительной и основной частей занятий по составленному конспекту.

8. Организация и проведение соревнований по самбо. Обучение технологии судейства в качестве арбитра

Практические занятия

Составление положения о соревнованиях.

Подготовка документации для проведения соревнований. Проведение жеребьевки в личных и командных первенствах. Распределение судей с учетом региональной принадлежности спортсменов. Информация в процессе проведения соревнований. Подведение итогов соревнований.

Практика в организации и проведении соревнований. Практика судейства, выполнения обязанностей главного судьи, главного секретаря, судьи на ковре.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

9. Техническая тренировка. Методы обучения и совершенствования. Проведение разновидностей упражнений с партнером

Практические занятия

Подбор и проведение комплексов упражнений, способствующих совершенствованию:

- основных положений и техники передвижений;

- приемов и действий в ситуациях выполнения на обусловленный зрительный или тактильный сигнал;
- действий в ситуациях взаимоисключающего выбора между средствами единоборства;
- нападений при выборе открывающегося сектора;
- защит в ситуациях выбора противодействия нападению;
- защит и атак на подготовку при противодействии простым атакам и подготавливающим сближениям;
- защит и контратак при противодействии нападениям различной продолжительности;
- действий в ситуациях переключения от одних средств единоборства к другим;
- переключений от нападений к защитам;
- переключений от неудавшейся защиты к повторной защите;
- переключений от одного нападения к другому;
- переключений от защит к нападениям;
- переключений от нападения в определенный сектор к у (у) в открывающийся сектор;
- действий в ситуациях с пространственной и временной неопределенностью;
- действий при изменениях дистанции;
- действий при изменениях времени начала схватки;
- действий при изменениях параметров взаимодействия;
- действий в ситуациях возникновения рефлекторных помех.

10. Самбо . Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики самбо

Практические занятия

Подбор, составление и проведение комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих освоению техники самбо .

Освоение методических приемов, применяемых при обучении и совершенствовании основных положений и передвижений самбиста.

Освоение педагогических навыков проведения упражнений, направленных на совершенствование.

11. Освоение методики подготовки юных самбистов (учебная практика проведения основной части занятия)

Практические занятия

Освоение педагогических навыков проведения упражнений с партнером.

Составление планов-конспектов и проведение основной части урока с использованием разновидностей парных упражнений:

- упражнений с взаимопомощью;
- взаимоуроков;
- защитно-ответного единоборства («игры»);
- упражнений в «контрах» (обусловленных, необусловленных, с выбором);
- тренировочных поединков с установками на совершенствование различных сторон подготовки.

Освоение методических приемов, применяемых при проведении упражнений с партнером: точный показ, краткое объяснение условий выполнения приема и его тактических намерений для применения в условиях поединка.

Освоение методических приемов, способствующих эмоциональному проведению упражнений; игровой и соревновательный методы проведения упражнений в групповом уроке с юными самбистами.

12. Разбор и анализ положений, определяющих психограмму самбо, в условиях практического выполнения специализированных нагрузок

Практические занятия

Овладение педагогическими навыками создания психологических предпосылок для ускорения процесса совершенствования технико-тактического мастерства самбиста, формирующихся на основе:

- освоения взаимосвязей между определенными действиями (особенно с альтернативными тактическими задачами) и их учет при выборе тактических намерений;
- формирования тактической инициативы;
- создания надежности проявлений достигнутого уровня специализированных умений;
- осознания реальной оснащенности средствами ведения поединка и резервов расширения их состава;
- варьирования содержания и направленности индивидуальных уроков;
- приспособления к условиям деятельности в поединках и соревнованиях;
- специализации разновидностей двигательной реакции, свойств внимания, памяти, мышления и личностных качеств.

Составление комплексов и проведение упражнений с партнером, способствующих повышению уровня проявлений:

- свойств внимания;
- пространственно-временной точности движений по моменту их начала, исходной дистанции, амплитуде и ритму выполнения.

13. Самбо . Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики самбо

Практические занятия

Подбор, составление и проведение комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих освоению техники самбо .

Освоение методических приемов, применяемых при обучении и совершенствовании основных положений и передвижений шпажиста.

Освоение педагогических навыков проведения упражнений, направленных на совершенствование.

14. Критерии оценки технико-тактической подготовленности самбистов.

Практический разбор и освоение навыков оценки

Практические занятия

Разбор технических и тактических критериев оценки подготовленности в видах самбо на основе реального наблюдения за соревновательными поединками.

Моделирование ситуаций с различными характеристиками, отражающими уровень квалификации в видах самбо.

Реализация в тренировочных поединках действий, имеющих значимость при оценке уровня технико-тактической подготовленности самбиста.

Освоение навыков проведения педагогических наблюдений, графической и видеозаписи соревновательных поединков с анализом соответствия полученных показателей уровню технико-тактической подготовленности.

15. Формы организации тренировочного процесса самбистов

Практические занятия

Формы организации занятий в практике подготовки самбистов различного возраста:

- групповой урок;
- индивидуальный урок;
- поединковая практика;
- занятия по физической и теоретической подготовке;
- контрольные и официальные соревнования.

Освоение методики проведения частей урока.

Составление планов-конспектов и проведение подготовительной части урока (с упражнениями без партнера, с партнером, на подсобных снарядах).

Составление планов-конспектов и проведение основной части урока (по обучению технике и тактике самбо).

Составление планов-конспектов и проведение заключительной части урока (с подбором упражнений, способствующих снижению психо-эмоционального напряжения у занимающихся).

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

16. Тактика самбо. Тактическая тренировка и тактические умения. Методика обучения тактическим умениям и навыкам подготовки и применения технических действий в видах самбо

Практические занятия

Подбор комплексов упражнений, способствующих развитию тактических навыков и умений самбиста, и проведению их на занятиях: упражнения на точность и на скорость, выбор дистанции для проведения конкретного действия, выбор времени для наиболее успешного нанесения а (а), выбор дистанции для применения подготавливающих действий перед простой атакой или перед защитой.

Освоение педагогических навыков проведения в групповом уроке упражнений с партнером, направленных на развитие тактического мышления по оценке пространственных и временных параметров действий, своих и противника, вариативному выполнению технических действий самбистами и др.

Составление комплексов упражнений, направленных на противодействие противникам, использующим различные модели ведения поединка, и их применение на тренировочных занятиях.

17. Интеллектуальная подготовка и ее содержание. Главные составляющие интеллектуальной подготовки самбистов

Практические занятия

Освоение навыков наблюдения за действиями противников в поединке, развитие способности осмысливать увиденное для решения тактических задач в поединке, распознавание намерений противника.

Составление плана поединка и умение выполнять действия в поединке согласно плану. Практическое освоение методик, подводящих спортсмена к выполнению приемов по заданию.

Совершенствование способностей отслеживать взаимосвязи между определенными действиями и их учет при выборе упражнений для решения поставленных тактических задач.

Составление комплекса упражнений, направленных на развитие интеллектуальных способностей самбиста (взаимосвязь всех сторон подготовки спортсмена, методика построения занятий для групп различной квалификации).

18. Освоение организационно-методических основ построения тренировки самбистов

Практические занятия

Освоение педагогических навыков проведения различных форм занятий: группового урока, индивидуального урока, контрольные соревнования и др.

Совершенствование педагогических навыков определять типовую направленность урока (совершенствование состава и повышение результативности действий, подготовка к поединкам с конкретным противником, повторение базовых действий и т.п.) и умений применения различных форм выполнения упражнений.

Умение использовать различные специфические методы тренировки – без противника, с условным противником, с партнером, с противником.

19. Самбо . Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики самбо

Практические занятия

Освоение базовых действий в самбо : нападение на противника стоя на месте, со сближением, координирование действий с различных дистанций. Техника а сверху, справа, слева.

Практическое освоение педагогических навыков и использование методик, направленных на техническое выполнение атак . Практическое освоение атак, различающихся моментом и дистанцией для начала а (а).

Освоение защит с ответами простых и с финтом. из положения « в линии», тактическое обоснование контратак.

Практическое освоение навыков выявления ошибок в технике а, выполнении атак и защит, умений исправлять замеченные ошибки.

20. Тренерская техника проведения индивидуального урока. Освоение техники стойки тренера способов передвижений в видах самбо

Практические занятия

Выявление специфики тренерской техники при проведении индивидуального урока на различных видах стоек: положение туловища, движения м, передвижения, движения с различной амплитудой и темпом и др.

Освоение педагогических навыков применения методик, направленных на развитие тактических умений у спортсменов различной квалификации (повторение действий в заданной ситуации, нормирование количества выполняемых приемов, сочетание альтернативных действий, произвольное чередование взаимозаменяемых действий и др.).

Совершенствование педагогических навыков, направленных на выявление конкретной составляющей выполняемого приема (действия): моментная или ситуационная характеристика, техническая направленность, усвоение целесообразности применения действия и др.

Составление комплексов упражнений, направленных на технико-тактическое совершенствование, используемых в индивидуальном уроке.

Освоение навыков составления конспекта индивидуального урока: подготовительная, основная и заключительная части.

21. Особенности в содержании и проведении тренером индивидуальных уроков с самбистами различного уровня подготовленности

Практические занятия

Применения типового состава действий и моделирование ситуационных компонентов их подготовки для реализации избранной методики технико-тактического совершенствования в уроке самбо.

Моделирование тренером условий применения действий для совершенствования специальных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций: различать, переключаться, предвосхищать, сохранять устойчивость к рефлексорным помехам, не реагировать на стартовые движения в атаках противника.

Способы моделирования условий для создания у обучаемых устойчивости к рефлексорным помехам от действий м и передвижений тренера (партнера).

Индивидуализация выбора действий и ситуаций для их совершенствования у обучаемых, с учетом присущих им психических и двигательных свойств, а также уровня их специальной подготовленности.

Сохранение уровня техники владения м и выполнения передвижений у обучаемых на основе: объединения действий в комбинации; выполнения многоступенчатых схваток; повышения психической напряженности упражнений; усложнения идеомоторных представлений при выборе действий; реализации установок на вероятностный выбор действий в процессе схваток.

Выбор способов оперативного регулирования требований к специальной подготовленности самбистов за счет изменений в структурах и параметрах схваток.

22. Методы научных исследований в теории и методике самбо

Практические занятия

Практическое освоение типовых методик исследования: нотационная запись поединков, анкетирование.

Составление плана исследований, сбора научной информации, обработки полученных материалов (составление таблиц, схем, графиков), первичный анализ полученных данных, математическая обработка информации.

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

23. Управление подготовкой самбистов. Планирование учебно-тренировочной работы со спортсменами высшей квалификации

Практические занятия

Составление перспективного четырехлетнего плана подготовки спортсменов высшей квалификации по самбо. Составление индивидуального плана тренировки спортсмена на годичный цикл. Анализ календаря соревнований и его учет при планировании подготовки спортсменов сборных команд.

Задачи и содержание тренировок по периодам и этапам подготовки. Объемы, интенсивность и психическая напряженность специализированных нагрузок.

Средства и методы физической, технико-тактической, функциональной, психологической подготовки, их взаимосвязи в отдельные периоды и этапы годового цикла.

Построение недельных микроциклов тренировки на различных этапах подготовки.

24. Методы технико-тактического совершенствования квалифицированных самбистов

Практические занятия

Практика в проведении парных упражнений и индивидуальных уроков с использованием методов технико-тактического совершенствования:

- метод повторения обусловленных действий в заданных ситуациях;
- метод нормирования количества (продолжительности) серий выполняемых действий;
- метод сочетания альтернативных действий при специализировании реагирований;
- метод произвольного чередования взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях;
- метод усложнения идеомоторных представлений при выборе и применении действий;
- метод самостоятельного выбора и вербальной установки спортсмена на применение действий;
- метод моделирования тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке;
- метод моделирования вероятностной последовательности применения действий в поединке;
- метод регулирования уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций.

Составление конспектов, разбор и анализ комплексов упражнений с использованием методов технико-тактического совершенствования действий нападения и обороны со спортсменами различной квалификации.

25. Методы универсализации и индивидуализации технико-тактической подготовки самбистов

Практические занятия

Практика в проведении разминки методом индивидуального урока.

Особенности индивидуальных уроков перед соревновательными поединками с направленностью на расширение технико-тактического арсенала у самбистов. Универсализация в тренировке самбистов для обеспечения готовности к ведению поединка, как в наступлении, так и в обороне.

Учет индивидуальных особенностей самбистов в их технико-тактическом совершенствовании. Тренировка спортсменов при подготовке к поединку со знакомым соперником, с учетом его персональных данных, проявлений двигательных и психических качеств, излюбленной тактики ведения поединка.

Практика проведения анализа соревновательных поединков и составления «портретов» известных квалифицированных самбистов на основе их индивидуальных характеристик.

26. Психолого-педагогические характеристики деятельности тренера по самбо

Практические занятия

Демонстрация управления занимающимися тренерами с различными стилями поведения: авторитарным, демократическим, либеральным. Обсуждение положительных и отрицательных сторон стилей поведения тренеров.

Обсуждение требований к поведению тренера с учетом возрастных особенностей занимающихся: 8-10 лет; 11-13 лет; 14-16 лет; 17-20 лет; 20 лет и старше. Практика в проведении занятий с детьми различных возрастных групп. Особенности управления при проведении занятий в группах со смешанным возрастным контингентом.

27. Организация и проведение мероприятий для оценки компонентов технико-тактической, психической и двигательной подготовленности квалифицированных самбистов

Практические занятия

Составление плана работы комплексной группы исследователей, распределение между ними функциональных обязанностей для подготовки к оценке технико-тактического оснащения самбистов высокой квалификации. Применение видеозаписи соревновательных поединков, нотационно-графическая расшифровка разновидностей применяемых действий. Оперативная обработка полученных результатов. Коррекции в выборе моделей ведения поединка с персональными соперниками.

Применение психодиагностических методов для оценки состояния психоэмоциональной сферы у самбистов. Оперативный анализ уровня психической напряженности выполняемых спортсменами специализированных заданий, коррекции в их объемах и интенсивности.

Распределение обязанностей в группе исследователей и практическое применение методик для оценки двигательной подготовленности и специальной работоспособности самбистов.

28. Педагогический контроль за технико-тактической подготовленностью самбистов

Практические занятия

Просмотр и анализ видеозаписей сильнейших самбистов России и зарубежных мастеров, расшифровка и сопоставление показателей применения действий в поединках.

Составление досье на определенных членов команд по видам самбо.

Составление практических рекомендаций для самбистов с учетом объемов применения и результативности действий в соревновательных поединках.

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»

Балльная система контроля обучения

Балльная система контроля успеваемости студентов является одним из компонентов системы зачетных единиц. Балльная система позволяет стимулировать систематическую учебную деятельность студентов на протяжении всего учебного года и обеспечивает контроль за этой деятельностью, а также стимулирует творческую активность студентов, их самостоятельную работу.

Балльная система предусматривает наличие рубежного (экзамен, зачет) и текущего (участие в семинарах, выполнение домашних заданий, контрольных работ, компьютерное тестирование, подготовка и защита рефератов и т. п.) контроля успеваемости. Составной частью текущего контроля является контроль за посещаемостью учебных занятий. Данная система не касается итогового контроля – итоговой государственной аттестации.

Итоговая оценка за весь период изучения дисциплины или этап изучения, завершающийся зачетом или экзаменом, выражается суммой полученных баллов (по 100-бальной шкале). Студент набирает баллы на каждом виде текущего контроля, включая посещение учебных занятий, и рубежного контроля.

Виды текущего контроля, их количество, число баллов, начисляемых на каждом виде, определяется кафедрой, преподающей данную дисциплину. На каждые 20-24 часа аудиторных занятий должно быть не менее двух видов текущего контроля, в том числе контроль посещения занятий. Баллы, полученные только на рубежном контроле, не должны обеспечить получение положительной итоговой оценки.

Удельный вес в общей оценке успеваемости различных видов рубежного контроля должен различаться. Так за отличную сдачу экзамена начисляется 30 баллов, сдача на четверку соответствует 20 баллам, на тройку – 10, за сдачу зачета – до 20 баллов.

При разработке и реализации балльной системы оценки успеваемости установлены виды текущего контроля и их «стоимость» в баллах, с указанием перечня видов текущего контроля, сроках и форме их проведения, количестве начисляемых баллов, которые представлены в Информационных справках.

Баллы за посещение занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение занятий суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

По каждому виду учебной работы максимальное количество баллов выставляется при условии выполнения его на «отлично».

При неудовлетворительной оценке за выполнение какого-либо вида текущего контроля баллы не начисляются. Набранная сумма баллов используется для определения итоговой оценки.

Примерная шкала оценки различных видов текущего контроля

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное число баллов	Сроки проведения
1	Посещение учебных занятий	15	Весь период
2	Выступление на семинаре	15	
3	Написание реферата	20	
4	Подготовка конспекта тренировочного занятия (индивидуальных уроков)	15	
5	Участие в обсуждении вопросов по изучаемой теме	15	
6	Сдача зачета / экзамена	20 / 30	

В экзаменационные ведомости заносятся оценки, как по пятибалльной системе, так и по шкале ECTS.

Для получения зачета необходимо набрать количество баллов, соответствующее оценке «удовлетворительно» (D), т.е. ≥ 61 . Для стимулирования работы студентов по дисциплине за период, завершающийся зачетом, необходимо в зачетных ведомостях дублировать оценку «зачтено» оценкой по шкале ECTS. Ниже приводится шкала таких оценок.

Бальная система контроля успеваемости студентов предусматривает не только дифференцированную оценку различных видов учебной работы, но и соблюдение сроков их выполнения.

Студент, без уважительной причины не выполнивший контрольные задания и не набравший минимальное количество баллов, необходимых для получения зачета или экзаменационной оценки по окончании изучения дисциплины, может быть допущен к повторному ее изучению на коммерческой основе. При его отказе от этого или при повторном получении неудовлетворительной оценки он подлежит отчислению из университета.

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

Цель и задачи текущего контроля

Виды контроля:

1. Входной – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. Рубежный (периодический) – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. Текущий – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ.

4. Итоговый – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

5. Остаточный (контроль остаточных знаний) – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.) материала; на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

Главная **цель** текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей.

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда **актуальных задач** обучения:

- интенсивное выявление индивидуальных особенностей;
- оперативное определение материала, требующего доработки;
- стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль);
- повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Функции текущего контроля:

- содействует более оперативному выявлению «отстающих» обучаемых для надлежащего реагирования;
- оптимизирует индивидуальные занятия;
- рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля:

- содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля;
- стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля;
- рационализация усилий по организации активного текущего контроля.

Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 1-м курсе

1. Проведение тренировочных занятий по программе ДЮСШ для групп начальной подготовки юных самбистов:
 - 1.1. Занятия по ОФП.
 - 1.2. Упражнения для освоения техники приемов.
 - 1.3. Упражнения для освоения тактических умений.
 - 1.4. Упражнения, проводимые в форме индивидуального урока.
2. Написание положения о соревнованиях по самбо в соответствии с предложенной преподавателем структурой.
3. Составление сметы на проведение соревнований по самбо.
4. Подготовка к сдаче микрозачетов по ОФП и СФП.

Примерная тематика рефератов для обучающихся на 1-м курсе

1. Основы техники самбо. Краткая характеристика соревновательной деятельности.
2. Характеристика двигательных качеств самбиста.
3. Особенности проведения упражнений без партнера.
4. Типовые ошибки и их предупреждение при обучении поединковой стойки и приемов нападения и маневрирования у начинающих самбистов.
5. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и juniоров по самбо (юноши и девушки).
6. Методы проведения групповых занятий по двигательной подготовке самбистов разного возраста и квалификации.
7. Типовые приемы ведения поединка и критерии их оценки.
8. Методика предупреждения, выявления и исправления ошибок при обучении и совершенствовании действий самбистов.
9. Состав типовых приемов в самбо. Темп, как основа системы оценки приемов. Приемы и действия.
10. Тактическая характеристика действий в самбо. Разновидности атак, защит с ответом и контратак.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 2-м курсе

1. Групповой урок в самбо. Составные части и педагогические задачи.
 - 1.1. Проведение подготовительной части урока.
 - 1.2. Проведение основной части урока.
 - 1.3. Проведение упражнений с взаимопомощью в самбо .
 - 1.4. Проведение упражнений с взаимопомощью в самбо .
 - 1.5. Проведение упражнений в «контрах» в самбо .
 - 1.6. Проведение упражнений в «контрах» в самбо

2. Подготовка к сдаче микрозачетов по ОФП и СФП.

Примерная тематика рефератов для обучающихся на 2-м курсе

1. Группы начальной подготовки в системе ДЮСШ. Наполняемость групп, отбор и планирование подготовки в годичном цикле.
2. Техничко-тактическая характеристика самбо.
3. Подготавливающие действия в поединках самбистов.
4. Специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций.
5. Особенности техники самбо . Типовые ошибки при выполнении нападений в верхний сектор.
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными самбистами.
7. Содержание и направленность тренировки в тренировочных группах ДЮСШ.
8. Современные методы оценки и анализа эффективности действий в поединках самбистов.
9. Психические качества самбиста и их проявление в соревновательной деятельности.
10. Характеристика основных методов исследования, используемых в теории и методике самбо.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 3-м курсе

1. Проведение упражнений с взаимопомощью в самбо .
2. Проведение упражнений в «контрах» в самбо .
3. Освоение тренерской техники передвижений в индивидуальном уроке с самбистами .
4. Освоение тренерской техники передвижений в индивидуальном уроке с самбистами .
5. Освоение тренерской техники передвижений в индивидуальном уроке с самбистами .
6. Совершенствование действий в моделируемых тренером ситуациях поединка.
7. Изучение методов научных исследований в теории и методике самбо.
8. Изучение основ планирования, управления тренировочной работы с самбистами высшей квалификации.
9. Изучение методов универсализации и индивидуализации технико-тактической подготовки самбистов.
10. Подготовка к сдаче микрозачетов по ОФП и СФП.

Примерная тематика рефератов для обучающихся на 3-м курсе

1. Техничко-тактическая характеристика самбо .
2. Тренировочные схватки в тренировке самбистов .
3. Методы тренировки в видах самбо с учетом контингента занимающихся.
4. Формы организации занятий и проведения упражнений в тренировке самбистов.
5. Тактические умения на возрастных этапах подготовки самбистов.
6. Последовательность освоения отдельного приема в тренировке самбистов.
7. Выносливость и особенности ее проявления в многоступенчатых соревнованиях по самбо.
8. Содержание интеллектуальной подготовки самбиста.
9. Тактические характеристики подготовки и применения действий в поединках самбистов.
10. Тренировочные нагрузки, используемые для планирования подготовки самбистов в годичном цикле, их динамика по этапам годичного цикла тренировки.

***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы
для обучающихся на 4-м курсе***

1. Разработка годичного плана подготовки на возрастном этапе начальной специализации.
2. Разработка годичного плана подготовки на возрастном этапе углубленной специализации.
3. Разработка годичного плана подготовки на возрастном этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Анализ структуры и содержания индивидуальных уроков с квалифицированными самбистами в различные периоды подготовки.
5. Совершенствование действий в безальтернативных ситуациях.
6. Совершенствование действий в ситуациях альтернативного выбора.
7. Совершенствование действий с установкой на их чередование в обусловленной ситуации.
8. Совершенствование действий в ситуации предвосхищения траектории движения противника.
9. Совершенствование действий в моделируемых тренером ситуациях поединка.
10. Проведение оценки компонентов технико-тактической, психической и двигательной подготовленности квалифицированных самбистов.

Примерная тематика рефератов для обучающихся на 4-м курсе

1. Управление подготовкой самбистов. Виды и особенности планирования с учетом полисоревновательности в системе тренировки самбистов.
2. Характеристика составляющих профессионально-педагогической деятельности тренера по самбо.
3. Средства и методы релаксации после значительных соревновательных нагрузок.
4. Опорные признаки индивидуализации технико-тактического оснащения самбистов.
5. Построение моделей соревновательной деятельности с учетом персональных особенностей противника в предстоящем поединке.
6. Тактические основы ведения поединка.
7. Травматизм во время тренировки и соревнований по самбо. Меры предупреждения травматизма.
8. Средства педагогического контроля соревновательной деятельности самбистов.
9. Психолого-педагогические характеристики деятельности тренера по самбо.
10. Стартовые состояния самбистов. Средства и методы регуляции предстартовых состояний.

5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»

Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине для обучающихся на 1-м курсе

1. Состав технических приемов самбо, их систематика.
2. Динамические и кинематические характеристики выполнения приема.
3. Пространственные, временные, силовые, ритмические характеристики выполнения приема.
4. Рабочие зоны ковра.
5. Тактические термины: поединковое действие, атака, защита, ответ, контратака.
6. Разновидности атак с учетом ситуационных и моментных характеристик их применения: основные, на подготовку, ответные, повторные.
7. Разновидности атак с учетом целевых и количественных характеристик взаимодействия с клинком противника: прямо, переводом, , с действием на , комбинированные.
8. Разновидности подготавливающих действий: маневрирование, манипулирования клинком, имитации ов (ов) и отражений клинка, угрозы нанесения ов (ов), положение клинка «в линии».

9. Понятие о темпе и его значение в теории самбо. Право атаки и ответа.
10. Понятия о приеме и действии в самбо.
11. Взаимосвязь техники и тактики в самбо.
12. Физическая подготовка, как важный раздел тренировочной деятельности.
13. Двигательные качества самбиста.
14. Методы совершенствования быстроты.
15. Методы совершенствования скоростно-силовых способностей.
16. Методы совершенствования ловкости.
17. Методы совершенствования выносливости.
18. Методы совершенствования гибкости.
19. Различия в проявлениях общей и специальной быстроты в самбо.
20. Различия в проявлениях общей и специальной ловкости в самбо.
21. Различия в проявлениях общей и специальной гибкости в самбо.
22. Различия в проявлениях общей и специальной выносливости в самбо.
23. Методика составления комплексов упражнений, направленных на развитие двигательных качеств у юных самбистов.
24. Методика составления комплексов упражнений, направленных на совершенствование специальных двигательных качеств самбистов.
25. Особенности применения методов совершенствования быстроты на различных этапах подготовки.
26. Особенности применения методов совершенствования скоростно-силовых способностей на различных этапах подготовки.
27. Особенности применения методов совершенствования ловкости на различных этапах подготовки.
28. Особенности применения методов совершенствования гибкости на различных этапах подготовки.
29. Особенности применения методов совершенствования выносливости на различных этапах подготовки.
30. Педагогические требования к объяснению и показу приема.

***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине
для обучающихся на 2-м курсе***

1. Цели тренировки в самбо.
2. Частные задачи тренировки.
3. Компоненты содержания тренировки самбистов.
4. Особенности техники самбо .
5. Соотношения средств единоборства в самбо .
6. Типовые ошибки в использовании приемов нападения и маневрирования.
7. Типовые ошибки при выполнении а прямо, переводом.
8. Особенности техники самбо .

9. Анализ техники основных положений и передвижений шпажиста.
10. Методические приемы, применяемые при обучении и совершенствовании основных положений и передвижений шпажиста.
11. Двигательная структура отдельного приема в самбо .
12. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению и совершенствованию техники самбо .
13. Ошибки в технике выполнения приемов и действий в самбо .
14. Методы исправления ошибок у самбистов .
15. Контроль за процессом овладения техникой приемов самбо .
16. Особенности техники атак углом в различные секторы поражаемой поверхности.
17. Особенности техники защит: прямых, полукруговых, круговых.
18. Особенности защит клинком и гардой.
19. Особенности ответов прямо и переводом, с оппозицией.
20. Особенности ответов одной рукой, с полувыводом, выведением и «стрелой».
21. Особенности техники ов в контратаках.
22. Особенности техники ов в повторных и ответных атаках.
23. Особенности техники сдвоенных ов в различные секторы поражаемой поверхности.
24. Особенности техники атак с действием на .
25. Особенности техники атак с оппозицией.
28. Особенности техники сложных защит сочетанием различных движений м.
29. Особенности техники ответов после защит ом без оппозиции и с оппозицией.
30. Методика педагогических наблюдений с использованием записи соревновательных поединков.

***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине
для обучающихся на 3-м курсе***

1. Общая характеристика упражнений: подводящих, специально-подготовительных и соревновательных в тренировке.
2. Охарактеризовать методы тренировки, применяемые в самбо.
3. Рассказать о специфических методах тренировки в самбо.
4. Методы, используемые в самбо для совершенствования специализированных умений.
5. Методы для овладения основными положениями и передвижениями и их совершенствования, используемые в самбо .
6. Методы, используемые в самбо для совершенствования различных компонентов техники.
7. Методика технической подготовки в самбо и ее особенности в зависимости от периодов и этапов годового цикла.

8. Методика составления комплекса упражнений, моделирующих ситуации поединка с различными проявлениями двигательных реакций у самбистов .
9. Общая характеристика средств тактической подготовки самбистов.
10. Особенности проведения упражнений с партнером.
11. Особенности проведения индивидуального урока, направленного на совершенствование техники.
12. Особенности проведения индивидуального урока, направленного на совершенствование тактики.
13. Создание условий в индивидуальном уроке для проведения приемов, направленных на совершенствование специализированных умений.
14. Методика, используемая для формирования навыка наблюдения самбиста за спортивными поединками.
15. Систематизация и содержание упражнений для развития тактических умений и способностей.
16. Критерии оценки тактической подготовленности самбистов.
17. Отличительные особенности проведения парных упражнений и индивидуального урока в самбо.
18. Специализирование двигательных качеств у самбиста.
19. Упражнения для воспитания навыков в определении расстояний, целевой точности.
20. Характеристика комплексных качеств у самбиста, их развитие.
21. Комплекс мероприятий, направленных на оптимизацию уровня мотивации на спортивные достижения.
22. Комплекс упражнений, направленный на специализирование двигательных реакций, внимания, мышления, идеомоторных представлений.
23. Компоненты психологической подготовки.
24. Упражнения для развития устойчивости к помехам.
25. Средства ликвидации барьеров, препятствующих технико-тактическому совершенствованию.
26. Определение уровня психологической подготовленности.
27. Характеристика форм и методов интеллектуальной подготовки.
28. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с другими сторонами подготовки.
29. Методика построения занятий в группах различной квалификации.
30. Методы исследования, используемые для оценки технико-тактической подготовленности самбистов.

***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине
для обучающихся на 4-м курсе***

1. Взаимодействие методов тренировки при подготовке к соревнованиям.
2. Оптимизация подбора средств и методов управления и технико-тактической подготовки.

3. Перспективное и годовое планирование.
4. Задачи и направления тренировочной работы по периодам в годовом цикле тренировки.
5. Организационные формы и содержание занятий на различных этапах подготовки.
6. Периоды тренировки. Характеристика циклов и этапов тренировки.
7. Тренировочная нагрузка самбистов, ее объемы, интенсивность и психическая напряженность нагрузки.
8. Утомление и восстановление в самбо.
9. Цикличность и периодизация тренировочного процесса самбистов.
10. Понятия микроциклов, мезоциклов, макроциклов и мегациклов.
11. Показатели, используемые при планировании годового цикла.
12. Кривая психической напряженности.
13. Сочетание методов и средств специальной подготовки самбиста в микроциклах тренировочного процесса.
14. Контроль за выполнением планов тренировки.
15. Индивидуальный план тренировки самбиста и ведение дневника тренировки.
16. Характер тренировочных нагрузок и распределение их по этапам подготовки.
17. Виды планирования и их особенности. Принцип неразрывности видов планирования.
18. Характеристика перспективного планирования.
19. Характеристика текущего планирования.
20. Характеристика оперативного планирования.
21. Требования к планированию.
22. Методика планирования объема, интенсивности и характера тренировочных нагрузок.
23. Характер тренировочных нагрузок и распределение их по этапам и циклам.
24. Планирование спортивного результата, необходимого для достижения победы в главных соревнованиях сезона.
25. Учет возраста, спортивного стажа, состояния здоровья для моделирования требований к подготовленности самбиста.
26. Учет морфофункциональных показателей, уровня физической и психической подготовленности для моделирования требований к подготовленности самбиста.
27. Учет технической подготовленности и оснащенности средствами единоборства для моделирования требований к подготовленности самбиста.
28. Учет тактической подготовленности для моделирования требований к подготовленности самбиста.
29. Учет медико-биологических признаков функционального состояния для моделирования требований к подготовленности самбиста.

30. Учет способностей восстанавливаться после физической и психической нагрузки для моделирования требований к подготовленности самбиста.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»

а) Основная литература:

1. Самбо: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. В.А.Аркадьева. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 482 с.
2. Самбо: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. К.Т.Булочко – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 427 с.
3. Самбо: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 331 с.
4. Спортивное самбо: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера – М.: Изд. ФОН, 1997. – 385 с.
5. Самбо. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общий редактор Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

б) Дополнительная литература:

1. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Самбо. Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. -
2. Аркадьев В.А. Тактика в самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 181 с.
3. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоров'я, 1977. – 181 с.
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка самбистов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в самбо . – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 195 с.
6. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка самбистов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 127 с.
7. Мовшович А.Д. Самбо . Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с.
8. Мовшович А.Д. Тренировка юных самбистов : монография. – М.: Физическая культура, 2013. – 114 с.
9. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
10. Пономарев А.Н. Самбо: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
11. Правила организации и проведения соревнований по спортивному самбо Российской Федерации / Под общей редакцией А.И. Павлова. – М., 2007. – 128 с.
12. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» / Под общей редакцией А.Д. Мовшовича. – М., 2016. – 252 с.

13. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Самбо (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 160 с.

14. Тышлер Г.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Д.А. Тренировка чемпиона. – М.: «Терра-Спорт», 2006. – 231 с.

15. Тышлер Д.А. Самбо (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 127 с.

16. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных самбистов. – М.: Советский спорт, 1996. – 74 с.

17. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных самбистов: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254с.

18. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка самбистов: Учебно-методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2008. – 153 с.

19. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Самбо. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

20. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Самбо . Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 180 с.

21. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Самбо. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. – М.: Академический Проект, 2010. – 133 с.

22. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Самбо. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

23. Самбо: Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 160 с.

24. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

25. Самбо: Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для реализации в организациях дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки. – М.: Человек, 2015. – 56 с.

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

<http://rusfencing.ru> – Федерация самбо России

<http://fencingfuture.org/> – Международный благотворительный фонд «За будущее самбо»

<http://www.fie.ch/> – Международная федерация самбо

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

– **программное обеспечение дисциплины:**

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.
6.	Microsoft Office Access	Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе.
7.	Microsoft Visio	Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости.
8.	Microsoft Project	Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

Тренажер Тышлера

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими основами выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании.

Известно, что для того, чтобы добиться результатов в современном спорте, необходимо тренироваться 5-6 раз в неделю и даже несколько раз в день. Это не позволяет совмещать спорт, работу и личную жизнь. Решить такую проблему теперь поможет «ТТ», ведь он моделирует индивидуальный урок с тренером и даже поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее эффективных приемов, применяемых в поединке помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, правильные реагирования и принятие решений на много быстрее, чем приходится в течение поединка.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Оборудование для проведения занятий

Учебная аудитория (246) для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. Аудитория оснащена мультимедийным специализированным оборудованием, которое включает проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант».

Материально-техническое обеспечение для проведения занятий по дисциплине также включает:

- Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
- Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
- Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- Плеер DVD BVK – 2007 г.
- Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- Монитор сердечного ритма Polar S-610.

Специализированный зал (27) для проведения учебно-методических занятий, учебной и поединковой практики со студентами. Зал оснащен турниками и манекенами.

Для проведения занятий используется спортивный инвентарь.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «*Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)*» для обучающихся института *Спорта и физического воспитания 1 курса*, направления подготовки *49.03.01 – «Физическая культура»*, профилю «*Спортивная подготовка*» *заочной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методика единоборств

Сроки изучения дисциплины: 1, 2 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение года обучения</i>	15
2	<i>Участие в обсуждении на практическом занятии педагогических умений, направленных на решение задач совершенствования двигательной тренировки самбистов</i>		5
3	<i>Письменная работа на тему «Средства и методы совершенствования двигательных качеств и специализированность их проявлений в самбо»</i>		5
4	<i>Письменная работа на тему «Составление комплекса упражнений с направленностью на совершенствование двигательных качеств» (по заданию преподавателя)</i>		5
5	<i>Письменная работа на тему «Составление комплекса упражнений для тестирования двигательных качеств у юных самбистов» (по заданию преподавателя)</i>		5
6	<i>Письменная работа на тему «Типовые приемы ведения поединка и критерии их оценки»</i>		5
7	<i>Участие в обсуждении и практическая реализация знаний о методике обучения приемам передвижения в видах самбо</i>		5
8	<i>Участие в обсуждении и практическая реализация знаний об особенностях проведения подготовительной и основной частей тренировочного занятия</i>		5
9	<i>Письменная работа на тему «Составление комплекса упражнений для проведения подготовительной части</i>		5

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>урока» (по заданию преподавателя).</i>		
10	<i>Письменная работа на тему «Составление комплекса упражнений для проведения основной части урока» (по заданию преподавателя).</i>		5
11	<i>Выполнение практических заданий по организации и проведению соревнований по самбо</i>		5
12	<i>Выполнение функций арбитра на соревнованиях по самбо</i>		5
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала 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

Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины: 3, 4 семестры

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)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение года обучения</i>	15
2	<i>Участие в обсуждении на практическом занятии методов обучения и совершенствования техники приемов передвижения и управления м в самбо</i>		5
3	<i>Проведение на практических занятиях упражнений с партнером (по заданию преподавателя)</i>		5
4	<i>Письменная работа на тему «Средства и методы обучения в самбо»</i>		5
5	<i>Учебная практика в проведении основной части тренировочного занятия (по заданию преподавателя)</i>		5
6	<i>Письменная работа на тему «Факторы, влияющие на психическую сферу самбиста и определяющие степень напряженности выполняемой нагрузки»</i>		5
7	<i>Письменная работа на тему «Средства и методы обучения в самбо»</i>		5
8	<i>Участие в обсуждении и практическая реализация знаний о методике обучения приемам и действиям в самбо</i>		5
9	<i>Участие в обсуждении и практическая реализация знаний об особенностях проведения тренировочных занятий по обучению самбо</i>		5
10	<i>Письменная работа на тему «Критерии оценки технико-тактической подготовленности самбистов».</i>		5
11	<i>Выполнение практических заданий по организации и проведению тестирования технико-тактической подготовленности</i>		5
12	<i>Выполнение практических заданий с использованием различных форм организации тренировочного процесса</i>		5

	<i>с юными самбистами</i>		
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала 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

Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» для

обучающихся института **Спорта и физического воспитания** 3 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» **заочной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины: 5, 6 семестры

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)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение года обучения</i>	15
2	<i>Участие в обсуждении на практическом занятии методов обучения и совершенствования тактики ведения соревновательной деятельности в самбо</i>		5
3	<i>Проведение на практических занятиях упражнений с партнером, направленных на обучение тактическим умениям и навыкам применения технических действий (по заданию преподавателя)</i>		5
4	<i>Письменная работа на тему «Главные составляющие интеллектуальной подготовки самбистов»</i>		5
5	<i>Учебная практика в подготовке и проведении тренировочных занятий на основе организационно-методических положений построения тренировки самбистов (по заданию преподавателя)</i>		5
6	<i>Письменная работа на тему «Средства и методы обучения в самбо»</i>		5
7	<i>Практическая реализация навыков владения тренерской техникой передвижения и управления м в видах самбо</i>		
8	<i>Письменная работа на тему «Особенности в содержании и проведении тренером индивидуальных уроков с самбистами различного уровня подготовленности»</i>		5
9	<i>Участие в обсуждении и практическая реализация знаний об особенностях проведения индивидуальных уроков по обучению самбо</i>		5
10	<i>Участие в обсуждении и практическая реализация знаний об особенностях проведения индивидуальных уроков по обучению самбо</i>		5
11	<i>Выполнение практических заданий по составлению конспектов, организации и проведению индивидуальных уроков</i>		5
12	<i>Выполнение практических заданий с использованием</i>		5

	<i>результатов научных исследований для оценки уровня подготовленности юных самбистов</i>		
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала 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

Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «**Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)**» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания 4 курса**, направления подготовки **49.03.01 – «Физическая культура»**, профилю «**Спортивная подготовка**» **заочной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины: 7, 8 семестры

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)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение года обучения</i>	15
2	<i>Письменная работа на тему «Управление подготовкой квалифицированных самбистов»</i>		5
3	<i>Разработка на практических занятиях планов тренировочной работы для самбистов на этапе спортивной специализации</i>		5
5	<i>Разработка на практических занятиях планов тренировочной работы для самбистов на этапе совершенствования спортивного мастерства</i>		5
6	<i>Практическая реализация навыков владения тренерской техникой в индивидуальных уроках с применением различных методов технико-тактического совершенствования</i>		5
7	<i>Письменная работа на тему «Психолого-педагогические характеристики деятельности тренера по самбо»</i>		5
8	<i>Участие в обсуждении и практическая реализация знаний о критериях оценки технико-тактической подготовленности квалифицированных самбистов</i>		5
9	<i>Участие в обсуждении и практическая реализация знаний о критериях оценки психической подготовленности квалифицированных самбистов</i>		5
10	<i>Выполнение практических заданий по оценке технико-тактической оснащенности квалифицированных самбистов</i>		10
11	<i>Выполнение практических заданий по оценке психической и двигательной подготовленности квалифицированных самбистов</i>		10
	Экзамен		30

ИТОГО	100 баллов
--------------	-------------------

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала 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

Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.

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 самбо, современного пятиборья,
восточных поединковых искусств**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.0Д.16 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (САМБО)»**

(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)*

Год набора – 2015 г.

Москва – 2017

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет – **20 зачетных единиц, 740 академических часов** (экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 80 часов, самостоятельная работа – 604 часа).

2. Семестры освоения дисциплины: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры.

3. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» по профилю «Спортивная подготовка», в соответствии с общими целями основной образовательной программы (ООП) высшего образования, является изучение методических основ спортивной тренировки самбистов, совершенствование специальных умений и профессионально-педагогических навыков проведения тренировочных занятий во всех звеньях физкультурно-спортивного движения, с учетом контингента занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Освоение дисциплины направлено на развитие умений анализировать и давать оценку эффективности ведения тренировочного процесса, выявлять и внедрять в практику собственный опыт и данные о достижениях передовых отечественных и зарубежных специалистов.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» у выпускника должны быть сформированы общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

– способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

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

– способностью оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими виду профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата:

тренерская деятельность:

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

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

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

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

5. Краткое содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»

Заочная форма обучения

№	Разделы 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	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ							
		1					
1	Освоение педагогических умений, направленных на решение задач совершенствования двигательной тренировки самбистов			4	20		
2	Специализация двигательных качеств на основе использования приемов нападения и маневрирования. Средства и методы			2	20		
3	Методы проведения групповых занятий по двигательной подготовке самбистов разного возраста и квалификации. Индивидуальные программы совершенствования двигательных качеств			4	22		
	Итого за семестр			10	62		
Промежуточная аттестация							
		2					
4	Тестирование уровня двигательной подготовленности самбистов. Методики и упражнения			2	10		
5	Типовые приемы ведения поединка и критерии их оценки			2	10		
6	Практическое освоение методики обучения приемам передвижения в видах самбо. Педагогические навыки выявления и исправления ошибок			2	10		
7	Педагогические навыки составления плана тренировочного занятия и его частей. Проведение разминки и упражнений в основной части			2	10		

	занятия						
8	Организация и проведение соревнований по самбо. Обучение технологии судейства в качестве арбитра			2	22		
	Итого за семестр			10	62		
	Промежуточная аттестация				27		Экзамен
	ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ						
		3					
9	Техническая тренировка. Методы обучения и совершенствования. Проведение разновидностей упражнений с партнером			4	15		
10	Самбо . Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики самбо			2	15		
11	Освоение методики тренировки юных самбистов (учебная практика проведения основной части занятия)			2	20		
12	Разбор и анализ положений, определяющих психограмму самбо, в условиях практического выполнения специализированных нагрузок			2	12		
	Итого за семестр			10	62		
	Промежуточная аттестация						
		4					
13	Самбо . Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики самбо			2	20		
14	Критерии оценки технико-тактической подготовленности самбистов. Практический разбор и освоение навыков оценки			4	20		
15	Формы организации тренировочного процесса самбистов.			4	22		
	Итого за семестр			10	62		
	Промежуточная аттестация				27		Экзамен
	ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ						
		5					
16	Тактика самбо. Тактическая тренировка и тактические умения. Методика обучения тактическим умениям и навыкам подготовки и применения технических действий в видах самбо			2	10		
17	Интеллектуальная подготовка и ее			2	10		

	содержание. Главные составляющие интеллектуальной подготовки самбистов						
18	Освоение организационно-методических основ построения тренировки самбистов			2	20		
19	Самбо . Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики самбо .			4	22		
	Итого за семестр			10	62		
	Промежуточная аттестация						
		6					
20	Тренерская техника проведения индивидуального урока. Освоение техники стойки тренера, способов передвижений в видах самбо			4	15		
21	Особенности в содержании и проведении тренером индивидуальных уроков с самбистами различного уровня подготовленности			2	15		
22	Методы научных исследований в теории и методике самбо.			4	32		
	Итого за семестр			4	62		
	Промежуточная аттестация				27		Экзамен
	ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ						
		7					
23	Управление подготовкой самбистов. Планирование тренировочной работы с самбистами высшей квалификации			4	20		
24	Методы технико-тактического совершенствования квалифицированных самбистов			4	20		
25	Методы универсализации и индивидуализации технико-тактической подготовки самбистов			2	22		
	Итого за семестр			10	62		
	Промежуточная аттестация						
		8					
26	Психолого-педагогические характеристики деятельности тренера по самбо			4	20		
27	Организация и проведение мероприятий для оценки компонентов технико-тактической, психической и двигательной подготовленности			4	20		

	квалифицированных самбистов						
28	Педагогический контроль за технико-тактической подготовленностью самбистов			2	22		
	Итого за семестр			10	62		
	Промежуточная аттестация				27	9	Экзамен
	Всего часов			80	604	36	

* Виды учебной работы: занятия лекционного типа проводятся в виде лекций с презентацией материала по изучаемой теме; практические занятия проводятся в виде семинаров, учебно-методических занятий, учебной практики.

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 единоборств

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(самбо)»**

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: *заочная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТИМ единоборств
(наименование)
Протокол № 32 от «19» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТИМ единоборств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Составитель:

Астахов Денис Борисович –доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

Попов Дмитрий Владимирович – доцент кафедры ТиМ единоборств
РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»: обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по самбо и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области самбо.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам самбо виды спорта и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-2	Знать: - основы теории и методики физической культуры; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.			1 2 5 6
	Уметь: - 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;			
	Владеть: 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.			
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.			
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.			8 9 10
	Владеть: навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.			
ОПК-5	Знать: - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии.			3 4
	Уметь: - анализировать тактику в самбо			5 6
	Владеть: - навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.			9 10
ОПК-8	Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - обязанности организаторов и судей соревнования.			
	Уметь: - осуществлять объективное судейство соревнований; - выполнять функции судей по самбо.			5 6 8
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.			9 10
ПК-10	Владеть:			8

	- современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в самбо			
ПК-11	Уметь: - разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в самбо			8
	Владеть: - навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по самбо			9 10
ПК-14	Уметь: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта (самбо) демонстрировать технику движений			3 4
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.			5 6 8
ПК-15	Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.			5 6
	Владеть: - умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности; - оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.			9 10

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»

4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 100 часов, самостоятельная работа студентов – 572 часа.

Условные обозначения: 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	--	---------	--	---

			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 162 часа (4,5 зачетных единицы)	1-2	20	133	9	Экзамен
1.	Организация и проведение занятий по самбо.		16	99		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по самбо.		4	20		
1.2	Подготовка мест занятий по самбо и изучение инструкций по технике безопасности.		4	10		
1.3	Занятия самбо по программе начальной подготовки..		8	69		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств самбистов.		4	34		
2.1	Профессионально- педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности.		4	34		
II курс	Всего:198 часов (5,5 зачетных единицы)	3-4	20	169	9	Экзамен
1.	Организация и проведение занятий по самбо.		8	79		
1.1	Занятия самбо по программе начальной подготовки		8	79		
2.	Освоение методики технико- тактической подготовки самбистов.		4	30		
2.1	Занятия по анализу техники самбо.		4	30		
3.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.		4	30		
3.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.		4	30		

4.	Организация и проведение соревнований.		4	30		
4.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи.		4	30		
III курс	Всего: 90 часа (2,5 зачетных единицы).	5-6	20	61	9	Экзамен
1.	Организация и проведение занятий по самбо.		10	11		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по самбо.		2	4		
1.2	Занятия самбо по программе начальной углубленной спортивной специализации.		6	3		
1.3	Самоконтроль в процессе занятий по самбо		2	4		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств самбистов.		2	8		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке.		2	8		
3.	Освоение методик технико-тактической подготовки самбистов.		4	20		
3.1	Занятия по анализу тактики самбо.		2	10		
3.2	Методики обучения в самбо.		2	10		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.		2	8		
4.1	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке самбистов.		2	8		
5.	Организация и проведение соревнований.		2	14		
5.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по самбо.		2	14		
IV курс	Всего: 162 часа (4,5 зачетных единицы)	7-8	20	133	9	Экзамен

1.	Организация и проведение занятий по самбо.		12	85		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами спортивных школ по самбо.		2	6		
1.2	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах спортивных школ по самбо		2	4		
1.3	Изучение структуры и организации работы спортивных школ по самбо.			8		
1.4	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по самбо		8	67		
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.			16		
2.1	Разработка годового плана на этапах предварительной подготовки и начальной углубленной спортивной специализации самбистов			16		
3.	Управление процессом спортивной подготовки.		4	16		
3.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в самбо.		2	8		
3.2	Хронометраж занятий по самбо.		2	8		
4.	Организация и проведение соревнований		4	16		
4.1	Формирование навыков судейства в качестве судей по самбо.		4	16		
V курс	Всего: 108 часов (3 зачетных единиц).	9	20	79	9	Экзамен
1.	Организация и проведение занятий по самбо.		10	43		
1.1	Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по самбо.		4	8		

1.2	Сохранение и поддержание спортивной формы		4	30		
1.3	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		2	5		
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.		2	4		
2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования по самбо.		2	4		
3.	Управление процессом спортивной подготовки.		2	16		
3.1	Навыки определения уровня специальных качеств в самбо.		2	16		
4.	Организация и проведение соревнований		6	16		
4.1	Разработка и написание положения о соревнованиях по самбо.		2	4		
4.2	Составление сметы на проведение соревнований по самбо.		2	4		
4.3	Организация и проведение соревнований в самбо.		2	8		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			100	575	45	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»

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

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

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

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения строевых упражнений в подготовительной части занятий по самбо.
2. Основы применения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятий по самбо.
3. Основы применения акробатических упражнений в подготовительной части занятий по самбо.
4. Основы применения беговых и игровых упражнений в подготовительной части занятий по самбо.
5. Основы применения специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятий по самбо
6. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий.
7. Основы применения средств и методов из других видов спорта в общефизической подготовке самбистов.
8. Навыки использования упражнений из других видов спорта в подготовительной части занятий по борьбе.
9. Навыки использования упражнений из игровых видов спорта в подготовительной части занятий по борьбе.
10. Навыки использования упражнений из спортивной гимнастики в подготовительной части занятий по борьбе.
11. Навыки использования упражнений из акробатики в подготовительной части занятий по борьбе.
12. Навыки использования упражнений из восточных единоборств в подготовительной части занятий по борьбе.
13. Навыки использования упражнений из легкой атлетики в подготовительной части занятий по борьбе.
14. Навыки использования упражнений из гребного спорта в подготовительной части занятий по борьбе.
15. Навыки использования упражнений тяжелой атлетики в подготовительной части занятий по борьбе.
16. Использование средств из спортивных игр в общефизической подготовке самбистов.
17. Использование средств из восточных единоборств в общефизической подготовке самбистов.
18. Использование средств из гребного спорта в общефизической подготовке самбистов.
19. Использование средств из легкой атлетики в общефизической подготовке самбистов.
20. Использование средств из спортивной гимнастики в общефизической подготовке самбистов.
21. Использование средств из лыжного спорта в общефизической подготовке самбистов.
22. Использование средств из кроссфита в общефизической подготовке самбистов.
23. Использование средств из велоспорта в общефизической подготовке самбистов.
24. Использование средств из конькобежного спорта в общефизической подготовке самбистов.
25. Использование средств из гиревого спорта в общефизической подготовке самбистов.
26. Использование средств из тяжелой атлетики в общефизической подготовке самбистов.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в стойке из группы руками.
2. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в стойке из группы ногами.
3. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в стойке из групп туловищем.
4. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в стойке из групп подхваты.
5. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в стойке из групп подсечки.
6. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в стойке из подкласса зацепы.
7. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в партере из подкласса болевые.
8. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в партере из подкласса удержания.
9. Показ и анализ техники самбо в стойке из подгруппы броски ногами.
10. Показ и анализ техники самбо в стойке из подгруппы броски руками.
11. Показ и анализ техники самбо в стойке из подгруппы броски туловищем.
12. Показ и анализ техники самбо в партере из подгруппы броски подхватом.
13. Показ и анализ техники самбо в партере из подгруппы болевые.
14. Показ и анализ техники самбо в партере из подгруппы удержания.
15. Судейство соревнований в качестве бокового судьи.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по самбо.
2. Основы применения упражнений на восстановление дыхания и ЧСС в заключительной части занятий по самбо.
3. Основы применения упражнений растяжение в заключительной части занятий по самбо.
4. Основы применения упражнений на расслабление в заключительной части занятий по самбо.
5. Особенности применения упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по самбо.
6. Особенности применения упражнений на восстановление дыхания и ЧСС в заключительной части занятий по самбо.
7. Особенности применения упражнений растяжение в заключительной части занятий по самбо.
8. Особенности применения упражнений на расслабление в заключительной части занятий по самбо.
9. Навыки использования упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по самбо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

10. Навыки использования упражнений на восстановление дыхания в заключительной части занятий по самбо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

11. Навыки использования упражнений на восстановление ЧСС в заключительной части занятий по самбо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

12. Навыки использования упражнений растяжение в заключительной части занятий по самбо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

13. Навыки использования упражнений на расслабление в заключительной части занятий по самбо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

14. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса броски.

15. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса броски ногами.

16. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса броски туловищем.

17. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса броски подхватом.

18. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса болевые.

19. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса удержания.

20. Особенности выполнения функций бокового судьи.

21. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса броски.

22. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса броски ногами.

23. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса подсечки.

24. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса болевые.

25. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса перевороты.

26. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса удержания.

27. Осуществление самоконтроля на занятиях по борьбе.

28. Осуществление самоконтроля между занятиями различной направленности по борьбе.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка программы спортивной подготовки по самбо на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки по самбо на этапе начальной углубленной спортивной специализации.

3. Особенности реализации программы спортивной подготовки по самбо на начальном этапе.

4. Особенности реализации программы спортивной подготовки по самбо на этапе начальной углубленной спортивной специализации.

5. Навыки планирования тренировочных занятий по самбо с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.
6. Навыки планирования занятий по самбо с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по самбо с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий по самбо с учетом особенностей занимающихся на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
9. Определение уровня работоспособности самбистов.
10. Выполнение функции арбитра при проведении соревнований по самбо.
11. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по самбо.
12. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в самбо
13. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в самбо.
14. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в самбо.
15. Разработка годового плана подготовки самбистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
16. Разработка годового плана подготовки самбистов на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
17. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в самбо.

5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в IX семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка тренировочной программы подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования.
2. Планирование тренировочных занятий в самбо с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
3. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию технике борьбы с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
4. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию тактики борьбы с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
5. Проведение тренировочных занятий самбистов по ОФП с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
6. Проведение тренировочных занятий самбистов по СФП с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
7. Определение уровня специализированных качеств у самбистов в средних весовых категориях.
8. Определение уровня специализированных качеств у самбистов в тяжелых весовых категориях.
9. Определение уровня специализированных качеств у самбистов в легких весовых категориях
10. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования.
11. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования.
12. Разработка переходного периода годового плана подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования.
13. Учет взаимовлияния нагрузок при разработке годового плана подготовки на этапе спортивного совершенствования.

14. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности спортсменов в самбо.
15. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в самбо.
16. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.
17. Особенности тестирования работоспособности спортсменов в самбо на этапе спортивного совершенствования.
18. Разработать положение о соревнованиях по самбо.
19. Выполнение функции руководителя ковра при проведении соревнований по самбо.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»

а) Основная литература:

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;

2. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в самбо : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;

3. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка самбистов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200>;

4. Кокурин, А.В. Подготовка самбистов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;

5. Теория и методика избранного вида спорта (самбо) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Игуменов В.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., 2016. - 72 с.

6. Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Игуменов В.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., 2016.

б. Дополнительная:

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.-М.:ФиС, 1978.-424 с.;

2. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.(отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений.-М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;

3. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС,1978.-280 с.;

4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;
5. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;
6. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.111. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

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

- Сайт Федерации самбо России* - <http://wrestrus.ru/>
- Сайт FILA* - <http://www.fila-wrestling.com>
- Сайт CELA* - <http://www.cela-wrestling.org>
- *Медиацентр РГУФКСМУТ* - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>

–*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.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

2.Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 3 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков:	
	1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по самбо.	10
	2. Подготовка мест занятий по самбо и изучение инструкций по технике безопасности	10
	3. Занятия самбо по программе начальной подготовки.	15
4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности.	15	
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	20
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 3 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Занятия самбо по программе начальной подготовки. 2. Занятия по анализу техники самбо. 3. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке самбистов греко-римского стиля. 4. Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи.	10 10 10 15 15
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	20
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

У. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 3 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен..

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество Баллов *
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по самбо. 2. Занятия самбо по программе этапа начальной углубленной спортивной специализации.. 3. Самоконтроль в процессе занятий самбо. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке самбистов. 5. Занятия по анализу тактики самбо. 6. Методики обучения в самбо. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке самбистов. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи.	10 10 5 5 5 15 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 3 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами СШ по самбо. 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по самбо в СШ. 3. Изучение структуры и организации работы СШ по самбо. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий. 5. Разработка годового плана подготовки самбистов на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности самбистов. 7. Хронометраж занятий по самбо. 8. Формирование навыков судейства в качестве арбитра.	5 5 5 5 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю)) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 3 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в СШ по самбо. 2. Сохранение и поддержание спортивной формы самбистов греко-римского стиля. 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности самбистов. 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования по самбо. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у самбистов. 6. Организация и проведение соревнований.	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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 единоборств**

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

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(самбо)»**
(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: *заочная*
Год набора 2015г.

Москва – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1,2,3,4,5,6,8,9

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по самбо и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

–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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

–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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Организация и проведение занятий по самбо.	1-2	16	99	9	Экзамен
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств самбистов		2	34		
3.	Организация и проведение занятий по самбо.	3-4	8	79	9	Экзамен
4.	Освоение методики технико-тактической подготовки самбистов.		4	30		
5.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	30		
6.	Организация и проведение соревнований		4	30		
7.	Организация и проведение занятий по самбо.		10	11		
8.	Формирование навыков совершенствования физических качеств самбистов.	2	8			
9.	Освоение методик технико-тактической подготовки самбистов.	4	20			
10.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий	2	8			
11.	Организация и проведение соревнований	2	14			
12.	Организация и проведение занятий по самбо.	7-8	12	85	9	Экзамен

13.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
14.	Управление процессом спортивной подготовки		4	16		
15.	Организация и проведение соревнований		4	16		
16.	Организация и проведение занятий по самбо.	9	10	43	9	Экзамен
17.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	4		
18.	Управление процессом спортивной подготовки		2	16		
19.	Организация и проведение соревнований		6	16		
Итого: 720 часов (20 зачетных единиц).			100	575	45	

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 единоборств

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(самбо)»**

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*
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 единоборств
(наименование)
Протокол № 32 от «19» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТИМ единоборств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 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:

Астахов Денис Борисович – доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;
Попов Дмитрий Владимирович – доцент кафедры ТиМ единоборств
РГУФКСМиТ.

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»: обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по самбо и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в самбо.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам самбо виды спорта и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-2	Знать: - основы теории и методики физической культуры; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	1 2 3 4		
	Уметь: - 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;			
	Владеть: 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.			
ОПК-3	Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.			
	Уметь: - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	5 6 7 8		
	Владеть: навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.			
ОПК-5	Знать: - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии.	1 2		
	Уметь: - анализировать тактику в самбо	3 4		
	Владеть: - навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	5 6 7 8		
ОПК-8	Знать: - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - обязанности организаторов и судей соревнования.			
	Уметь: - осуществлять объективное судейство соревнований; - выполнять функции судей по самбо.	3 4 5 6		
	Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	7 8		
ПК-10	Владеть: - современными методиками по определению	5 6		

	антропометрических, физических и психических особенностей, занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в самбо			
ПК-11	Уметь: - разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в самбо	5 6		
	Владеть: - навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по самбо	7 8		
ПК-14	Уметь: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта (самбо) демонстрировать технику движений	1 2		
	Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	3 4 5 6		
ПК-15	Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	3 4		
	Владеть: - умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности; - оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.	7 8		

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»

4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 444 часа.

Условные обозначения: 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 дисциплины (модули) «Теория и методика самбо»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
----------	--	----------------	---	--

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 234 часа (6,5 зачетных единицы)	1-2		60	165	9	Экзамен
1.	Организация и проведение занятий по самбо.			12	85		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по самбо.			4	6		
1.2	Подготовка мест занятий по самбо и изучение инструкций по технике безопасности.				8		
1.3	Занятия самбо по программе начальной подготовки.			8	71		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств самбистов.			12	20		
2.1	Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности.			12	20		
3.	Освоение методики технико-тактической подготовки самбистов.			12	20		
3.1	Занятия по анализу техники самбо.			12	20		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.			12	20		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.			12	20		
5.	Организация и проведение соревнований.			12	20		
5.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи.			12	20		
II курс	Всего: 126 часов (3,5 зачетных единиц)	3-4		60	57	9	Экзамен

1.	Организация и проведение занятий по самбо.			20	12		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по самбо.			4	8		
1.2	Занятия самбо по программе начальной углубленной спортивной специализации.			10			
1.3	Самоконтроль в процессе занятий по самбо			6	4		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств самбистов.			10	8		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке.			10	8		
3.	Освоение методик технико-тактической подготовки самбистов.			20	12		
3.1	Занятия по анализу тактики самбо.			4	4		
3.2	Методики обучения в самбо.			16	8		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.			4	8		
4.1	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке самбистов.			4	8		
5.	Организация и проведение соревнований.			6	17		
5.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по самбо.			6	17		
III курс	Всего: 81 час (2,25 зачетных единиц).	5-6		60	12	9	Экзамен
1.	Организация и проведение занятий по самбо.			24	4		

1.1	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами спортивных школ по самбо.			2	2		
1.2	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах спортивных школ по самбо			2			
1.3	Изучение структуры и организации работы спортивных школ по самбо.				2		
1.4	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по самбо			20			
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.				2		
2.1	Разработка годового плана на этапах предварительной подготовки и начальной углубленной спортивной специализации самбистов				2		
3.	Управление процессом спортивной подготовки.			20	4		
3.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в самбо.			10	2		
3.2	Хронометраж занятий по самбо.			10	2		
4.	Организация и проведение соревнований			16	2		
4.1	Формирование навыков судейства в качестве судей по самбо.			16	2		
IV курс	Всего: 279 часов (7,75 зачетных единиц).	7-8		60	210	9	Экзамен
1.	Организация и проведение занятий по самбо.			20	164		
1.1	Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по самбо.			8	8		
1.2	Сохранение и поддержание спортивной формы			8	146		

1.3	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности			4	10		
2.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.			2	10		
2.1	Разработка годового плана подготовки спортсменов в группах спортивного совершенствования по самбо.			2	10		
3.	Управление процессом спортивной подготовки.			20	20		
3.1	Навыки определения уровня специальных качеств в самбо.			20	20		
4.	Организация и проведение соревнований			18	16		
4.1	Разработка и написание положения о соревнованиях по самбо.			4	4		
4.2	Составление сметы на проведение соревнований по самбо.			4	4		
4.3	Организация и проведение соревнований в самбо.			10	8		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц).				240	444	36	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»

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

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

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

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения строевых упражнений в подготовительной части занятий по самбо.

2. Основы применения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятий по самбо.
3. Основы применения акробатических упражнений в подготовительной части занятий по самбо.
4. Основы применения беговых и игровых упражнений в подготовительной части занятий по самбо.
5. Основы применения специально-подготовительных упражнений в подготовительной части занятий по самбо
6. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий.
7. Основы применения средств и методов из других видов спорта в общефизической подготовке самбистов.
8. Навыки использования упражнений из других видов спорта в подготовительной части занятий по самбо.
9. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в стойке руками
10. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в стойке ногами.
11. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в стойке туловищем
12. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в стойке из групп руками с падением.
13. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в стойке ногами с падением.
14. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в стойке туловищем с падением.
15. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в партере из подкласса болевые на руки.
16. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в партере из подкласса болевые на ноги. Основы правильной техники выполнения базовых приемов самбо в партере из подкласса удержания.
17. Показ и анализ техники самбо в стойке из подгруппы броски руками.
18. Показ и анализ техники самбо в стойке из подгруппы броски ногами.
19. Показ и анализ техники самбо в стойке из подгруппы броски туловищем.
20. Показ и анализ техники самбо в партере из подгруппы болевые на ноги.
21. Показ и анализ техники самбо в партере из подгруппы болевые на руки.
22. Показ и анализ техники самбо в партере из подгруппы удержания.
23. Судейство соревнований в качестве бокового судьи.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по самбо.
2. Основы применения упражнений на восстановление дыхания и ЧСС в заключительной части занятий по самбо.
3. Основы применения упражнений растяжение в заключительной части занятий по самбо.
4. Основы применения упражнений на расслабление в заключительной части занятий по самбо.
5. Особенности применения упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по самбо.

6. Особенности применения упражнений на восстановление дыхания и ЧСС в заключительной части занятий по самбо.
7. Особенности применения упражнений растяжение в заключительной части занятий по самбо.
8. Особенности применения упражнений на расслабление в заключительной части занятий по самбо.
9. Навыки использования упражнений из других видов спорта в заключительной части занятий по самбо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
10. Навыки использования упражнений на восстановление дыхания в заключительной части занятий по самбо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
11. Навыки использования упражнений на восстановление ЧСС в заключительной части занятий по самбо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
12. Навыки использования упражнений растяжение в заключительной части занятий по самбо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
13. Навыки использования упражнений на расслабление в заключительной части занятий по самбо, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
14. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса броски руками.
15. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса броски ногами.
16. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке из подкласса броски туловищем.
17. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса болевые на руки.
18. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса болевые на ноги.
19. Анализ тактики выполнения технических действий в партере из подкласса удержания.
20. Особенности выполнения функций бокового судьи.
21. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса броски руками.
22. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса броски ногами.
23. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в стойке из подкласса броски туловищем.
24. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса болевые на руки.
25. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса болевые на ноги.
26. Умение демонстрации оптимальной техники борьбы в партере из подкласса удержания.
27. Осуществление самоконтроля на занятиях по борьбе.
28. Осуществление самоконтроля между занятиями различной направленности по борьбе.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка программы спортивной подготовки по самбо на начальном этапе.
2. Разработка программы спортивной подготовки по самбо на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
3. Особенности реализации программы спортивной подготовки по самбо на начальном этапе.
4. Особенности реализации программы спортивной подготовки по самбо на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
5. Навыки планирования тренировочных занятий по самбо с учетом особенностей, занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.
6. Навыки планирования занятий по самбо с учетом особенностей, занимающихся на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по самбо с учетом особенностей, занимающихся на начальном этапе подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий по самбо с учетом особенностей, занимающихся на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
9. Определение уровня работоспособности самбистов.
10. Выполнение функции арбитра при проведении соревнований по самбо.
11. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по самбо.
12. Применение методики по определению антропометрических особенностей, занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в самбо
13. Применение методики по определению физических особенностей, занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в самбо.
14. Применение методики по определению психических особенностей, занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в самбо.
15. Разработка годового плана подготовки самбистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
16. Разработка годового плана подготовки самбистов на этапе начальной углубленной спортивной специализации.
17. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в самбо.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка тренировочной программы подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования.
2. Планирование тренировочных занятий в самбо с учетом особенностей, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
3. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию технике борьбы с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
4. Проведение тренировочных занятий по совершенствованию тактики борьбы с учетом особенностей занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
5. Проведение тренировочных занятий самбистов по ОФП с учетом особенностей, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
6. Проведение тренировочных занятий самбистов по СФП с учетом особенностей, занимающихся на этапе спортивного совершенствования.
7. Определение уровня специализированных качеств у самбистов в средних весовых категориях.
8. Определение уровня специализированных качеств у самбистов в тяжелых весовых категориях.

9. Определение уровня специализированных качеств у самбистов в легких весовых категориях
10. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования.
11. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования.
12. Разработка переходного периода годового плана подготовки самбистов на этапе спортивного совершенствования.
13. Учет взаимовлияния нагрузок при разработке годового плана подготовки на этапе спортивного совершенствования.
14. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности спортсменов в самбо.
15. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в самбо.
16. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.
17. Особенности тестирования работоспособности спортсменов в самбо на этапе спортивного совершенствования.
18. Разработать положение о соревнованиях по самбо.
19. Выполнение функции руководителя ковра при проведении соревнований по самбо.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»

а) Основная литература:

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;
2. Борьба самбо: справочник / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. – М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986. – 59 с.
4. Ионов С.Ф. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо / С.Ф. Ионов, И.Л. Ципурский. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.
6. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб, и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
7. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
8. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4-х кн. – Кн. I. Пропедевтика / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с., ил.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4-х кн. – Кн. II. Кинезиология и психология / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с., ил.

11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие: в 4-х кн. – Кн.Ш. Методика подготовки / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с., ил.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учебное пособие. В 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с., ил.
13. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков. – изд. 5-е, испр, и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 448 с., ил.
14. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста / Е.М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.
15. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М. Чумаков. – М.: РГАФК, 1996. – 106 с.
16. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
17. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие / Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.
18. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования: учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с.: ил., табл.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200>;
19. Кокурин А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма: учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;
20. Теория и методика избранного вида спорта (самбо) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Игуменов В.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., 2016. - 72 с.
21. Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот.": утв. и рек. эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Игуменов В.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., 2016.

б. Дополнительная:

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярск, 1998.
2. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО»: Учебное пособие для школ НКВД - М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД СССР, 1940. - 537 с.
3. Волостных В.В., Борисов Н.И. Боевое самбо: введение в систему: Методическое пособие по курсу «Физвоспитание» - М.: Издательство МЭИ, 1999 – 28 с.
4. Волостных В.В., Жуков А.Г. Методические рекомендации к учебным занятиям по самбо. - М.: МЭИ, 1988.
5. Волостных В.В., Жуков А.Г.; Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо. - В 2-х томах. - Жуковский: Ассоциация «Олимп», 1993. - 576 с.

6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.

7. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). М., ЗАО фирма «Лица», 2005. – 120 с.

8. Котенко Н.В. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Котенко Н.В., Годик М.А., Михайлова Т.В. ; 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. 2012.

9. Платонов А.Е. Статистический анализ в медицине и биологии: задачи, терминология, логика, компьютерные методы. – М.: Издательство РАМН, 2000. – 52 с.

10. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: Терра-Спорт, 2000.

11. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982. - 232 с.

12. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983. - 256 с.

13. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

14. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.

Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов / Составитель Ф.П. Суслов, С.М.Вайцеховский, - М.: Физкультура и спорт, 1993. - 352 с.

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

-Сайт Всероссийской Федерации Самбо- <http://sambo.ru/>

-Сайт Федерации самбо Москвы - <http://mossambo@mail.ru>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/sambo>

–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.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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 № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по самбо. 2. Подготовка мест занятий по самбо и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия самбо по программе начальной подготовки. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники самбо. 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке самбистов. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи.	1-4 недели 1-4 недели 5-8 недели 9-13 недели 14-15 и 20-25 недели 26-20 недели 31-35 недели	5 5 10 10 10 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	42 неделя	20
4	Сдача экзамена (промежуточный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
---	-------------------------------------	----------------------------

1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по самбо. 2. Занятия самбо по программе этапа начальной углубленной спортивной специализации. 3. Самоконтроль в процессе занятиями самбо. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке самбистов. 5. Занятия по анализу тактики самбо. 6. Методики обучения в самбо. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке самбистов. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве бокового судьи.	1-2 недели 3-10 недели 3-10 недели 11-15 недели 20-21 недели 22-33 недели 34-35 недели 36-39 недели	10 10 5 5 5 15 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	45 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами СШ по самбо. 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по самбо в СШ. 3. Изучение структуры и организации работы СШ по самбо. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий. 5. Разработка годового плана подготовки самбистов на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности самбистов. 7. Хронометраж занятий по самбо. 8. Формирование навыков судейства в качестве арбитра.	3-12 недели 13-15 недели 16-17 недели 28-34 недели 22-23 недели 24-26 недели 27 неделя 35-36 недели	5 5 5 10 10 10 5 10
3	Микрозачет по физической подготовке	38 неделя	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44-45 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 дифференцированному зачету.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в СШ по самбо. 2. Сохранение и поддержание спортивной формы самбистов. 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности самбистов. 8. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования по самбо. 4. Навыки определения уровня специализированных качеств у самбистов. 5. Организация и проведение соревнований.	1-7 недели 8-15 недели 21-24 недели 29-30 недели 31-33 недели 34-38 недели	10 10 10 10 10 10
3	Микрозачет по физической подготовке	39 неделя	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	40 неделя	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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 единоборств**

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

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(самбо)»**
(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: *бакалавриата*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2015г.

Москва – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц.

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по самбо и поддержание их спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

–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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

–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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (самбо)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Организация и проведение занятий по самбо.	1-2	12	85	9	Экзамен
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств самбистов		12	20		
3.	Освоение методики технико-тактической подготовки самбистов.		12	20		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		12	20		
5.	Организация и проведение соревнований		12	20		
6.	Организация и проведение занятий по самбо.	3-4	20	12	9	Экзамен
7.	Формирование навыков совершенствования физических качеств самбистов.		10	8		
8.	Освоение методик технико-тактической подготовки самбистов.		20	12		
9.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	8		
10.	Организация и проведение соревнований		6	17		
11.	Организация и проведение занятий по самбо.	5-6	24	4	9	Экзамен
12.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			2		

13.	Управление процессом спортивной подготовки		20	4		
14.	Организация и проведение соревнований		16	2		
15.	Организация и проведение занятий по самбо.	7-8	20	164	9	Экзамен
16.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	10		
17.	Управление процессом спортивной подготовки		20	20		
18..	Организация и проведение соревнований		18	16		
Итого часов: 720 часов (20 зачетных единиц)			240	444	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

« Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01- Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
« Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(синхронное плавание)»

Направление подготовки/специальность:
49.03.01- Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

Рабочая программа дисциплины
обновлена на основании
решения заседания кафедры Теории и
методики спортивного и синхронного плавания,
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло
Протокол № 38 от «16» мая 20 16г.

Рабочая программа дисциплины
обновлена на основании
решения заседания кафедры Теории и
методики спортивного и синхронного плавания,
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло
Протокол № 37 от «15» мая 20 17г.

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

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

(наименование)
Протокол № ___ от «__» _____20__ г.

Составитель: Максимова Мария Николаевна к.п.н., профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Рецензент: Соломатин Виктор Радиевич д.п.н., профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения учебной дисциплины является: повышение уровня спортивной подготовленности и навыков студентов, специализирующихся в рамках данной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (синхронное плавание)». А так же развитие умений и навыков, необходимых тренеру – преподавателю по синхронному плаванию, которые выпускник сможет успешно применять в своей дальнейшей научной, спортивной или трудовой деятельности.

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

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (синхронное плавание)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (синхронное плавание)» реализуется в течение четырех лет обучения студентов. Основная направленность - формирование у студентов практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

На СПС учебным планом отведено 720 часов (в течение 8 семестров). Занятия проводятся во второй половине учебного дня, за пределами сетки часов основного расписания

Программный материал данной дисциплины строится на основе теоретико-методического курса специализации на занятиях, проводящихся в условиях, максимально приближенных к учебно-тренировочному процессу.

На методических занятиях излагаются сведения по теории и методике обучению техники обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания. Особенности развития физических качеств, необходимых для освоения и совершенствования синхронного плавания, рассматриваются

приемы организации учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

На практических занятиях студенты повышают уровень развития физических качеств, формируют навыки тренировочной и соревновательной деятельности различного возраста, совершенствуют технику выполнения обязательных упражнений, а также технических элементов. Занятия проводятся в соответствии с программным материалом по виду спорта (синхронное плавание).

Учебная практика предполагает овладение навыками организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по синхронному плаванию, плаванию и прыжкам в воду.

Для контроля динамики физической, технической, тактической и психической подготовленности студентов программой предусмотрено выполнение ими контрольных упражнений и нормативов, разработанных кафедрами спортивно-педагогических дисциплин на каждый год обучения.

Программа дисциплины "Спортивно-педагогическое совершенствование (синхронное плавание)" разделена на два основных раздела:

I. Спортивное совершенствование: развитие физических и психических качеств у студентов, уровня практических умений и навыков, необходимых преподавателю-тренеру синхронному плаванию и поддержания спортивной формы для участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

II. Педагогическое совершенствование: овладение теоретическими знаниями и методическими навыками, необходимыми для анализа учебно-тренировочного процесса, ведения учебной документации, организации и проведения соревнований для спортсменов различного уровня.

Индивидуальная работа преподавателей со студентами проводится в форме консультаций и собеседований.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	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	2		
	Знать: методику начального обучения, особенности физической и функциональной подготовленности спортсменов, а также правила соревнований по синхронному плаванию.	2		
	Уметь: проводить занятия начального обучения по синхронному плаванию, с учетом особенностей занимающихся.	2		
	Владеть: приемами обучения упражнениям синхронного плавания на основе положений дидактики, теории и методики.	2,3,4		
ОПК-3	Способность проводить спортивную тренировку в избранном виде спорта на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	4		
	Знать: индивидуальные и возрастные особенности занимающихся синхронным плаванием;	4		
	Уметь: осуществлять спортивную подготовку в синхронном плавании с учетом знания возрастных особенностей занимающихся.	4		
	Владеть: методами спортивной тренировки спортсменов-синхронистов на различных этапах подготовки, с учетом уровня физического, функционального и психического развития.	4		
ОПК-5	Способность оценивать технику выполнения физических упражнений, а также физические способности и функциональное состояние занимающихся.	3		
	Знать: основы техники выполнения основных обязательных элементов синхронного плавания и показатели физического и функционального развития спортсменок-синхронисток			
	Уметь: оценивать функциональное состояние			

	синхронисток на различных этапах подготовки.			
	Владеть: методикой оценочных средств технических элементов в технических программах.			
ОПК-8	Способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по синхронному плаванию.	1		
	Знать: правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; документы планирования и проведения соревнований; особенности организации и проведения соревнований различного уровня; основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1-2		
	Уметь: организовывать и проводить соревнования различного уровня; осуществлять объективное судейство соревнований; обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	3-5		
	Владеть: навыками организации и проведения соревнований различного уровня; осуществлять объективное судейство соревнований.	6-8		
ПК-10	Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик.	5-8		
	Знать: систему отбора на различных этапах подготовки, для подготовки резерва в синхронном плавании;	5		
	Уметь: осуществлять спортивный отбор, определять способности и уровень заинтересованности к избранному виду спорта.	6		
	Владеть: методами измерения антропометрических показателей; методикой определения физических и психических способностей.	7-8		
ПК-11	Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий по синхронному плаванию	5-8		
	Знать: основы периодизации спортивной подготовки и планирования занятий в синхронном плавании.	5		
	Уметь: разрабатывать перспективные, многоцикловые, и текущие планы спортивной подготовки спортсменов-синхронистов; программы тренировочных занятий в сфере спорта высших достижений.	6-7		
	Владеть: распределением основных параметров спортивной подготовки в различных группах (НП, УТГ, СС)	7-8		
ПК-14	Способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями и средствами выразительности .	1		
	Знать: материально-техническое обеспечение, необходимое для организации тренировочных занятий и соревнований, основные понятия теории и методики синхронного плавания, методы обучения и технико-тактического	1-2		

	совершенствования;			
	Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности тренировочных занятий, групп различных возрастных категорий, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам.	1-3		
	Владеть: средствами современной подготовки на суше и в воде на тренировочных занятиях в группах различных возрастных категорий, методами диагностики функционального состояния и приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности занятий синхронным плаванием;	1-5		
ПК-15	Способность оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, осуществлять самоконтроль и сохранять и поддерживать спортивную форму.	2		
	Знать: методы контроля и самоконтроля состояния спортсмена в период подготовки и соревнований. методы диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся.	4		
	Уметь: оценивать уровень нагрузки тренировочного занятия по показателям объема тренировочных упражнений и их сложности, оценивать свое состояние в процессе учебно-тренировочных занятий по пульсовым показателям.	3-4		
	Владеть: методами спортивной тренировки направленными на формирование и поддержание спортивной формы; методами оценки состояния спортсмена после применения различных методик спортивной тренировки.	4-8		

Перечисляются формируемые в результате изучения дисциплины (модуля) компетенции (указывается только шифр). Перечень компетенций приводится в соответствии с ФГОС, учебным планом и матрицей. Также описываются знания, умения, навыки и/или опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения ООП (ОПОП).

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц, 720 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	
	Раздел 1. Спортивное совершенствование						
1.1	Техника выполнения обязательных фигур I - II категории	1 - 4		16	26		2,4 зачет
1.2	Техника выполнения обязательных фигур III - IV категории	1-4		16	26		2,4 зачет
1.3	Техника исполнения произвольных композиций (соло, дуэт, микст-дуэт)	1-4		22	30		2,4 зачет
1.4	Техника исполнения произвольных композиций (группа, комбинированная группа)	1-4		20	28		2,4 зачет
1.5	Техника исполнения соревновательных упражнений на суше	1-4		16	24		2,4 зачет
1.6.	Совершенствование физической подготовленности спортсменов-синхронистов	1-6		20	58		2,4,6 зачет
1.7	Методика тренировки спортсменов специализирующихся в синхронном плавании	5-8		14	20		6,8 зачет
1.8	Участие в соревнованиях	1-6		17	28		2,6 зачет
	Раздел 2. Педагогическое совершенствование						
2.1	Обучение технике обязательных фигур и технических элементов	1-6		17	36		2,4,6 зачет
2.2	Обучение произвольным программам	5-8		18	32		6,8 зачет
2.3	Организация и проведение соревнований по синхронному плаванию	1-8		14	30		2,4,6,8 зачет
2.4	Методы поэтапного отбора спортсменов-синхронистов на различных этапах подготовки	5-8		12	30		6,8 зачет
2.5	Планирование и контроль многолетней спортивной подготовки спортсменов-синхронистов	5-8		16	30		6,8 зачет
2.6	Проведение учебной практики Проведение учебно-тренировочных занятий с группами различной подготовленности	5-8		22	44		6,8 зачет
						9	2,4,6,8 экзамен
	Итого часов:720			240	444	36	

Формы рубежной аттестации (по семестрам и курсам)

Курс	I	II	III	IV
Семестр	2	4	6	8
Форма аттестации	зачет	зачет	зачет	экзамен

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 (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине "Спортивно-педагогическое совершенствование".

Промежуточная аттестация студентов проходит в форме текущих зачетов по пройденным темам и контроля выполнения заданий по самостоятельной работе, сдаче практических нормативов, а также зачетов и экзаменов в сроки, установленные учебным планом. Зачеты студенты сдают во 2, 4, 6 семестрах, и 8 семестре - экзамен. Обязательным условием допуска студента к зачету/экзамену являются результаты текущей отчетности по ряду самостоятельно выполненных заданий.

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации по всем видам учебной работы, используется балльная система контроля качества обучения. За год студенты должны набрать за выполнение контрольных заданий не менее 61 балла. Отдельные умения и навыки оцениваются в процессе прохождения учебной практики.

Для оценки практики судейства засчитываются отметки в судейских книжках.

Темы рефератов

1. Анализ техники выполнения классификационных фигур I-II категории сильнейшими спортсменами мира.
2. Анализ техники выполнения классификационных фигур III-IV категории сильнейшими спортсменами мира.
3. Сравнительный анализ техники исполнения обязательных фигур сильнейшими спортсменами России.
4. Сравнительный анализ исполнения технических элементов сильнейшими спортсменами России.
5. Сравнительный анализ техники исполнения произвольных композиций (соло, дуэт, группа)
6. Обучение составлению произвольных композиций (соло).
7. Обучение составлению произвольных композиций (дуэт и микст-дуэт).
8. Обучение составлению произвольных композиций (группа).
9. Обучение составлению произвольных композиций (комбинированная группа).
10. Модельные характеристики сильнейших спортсменов страны по синхронному плаванию.
11. Основные критерии отбора в синхронном плавании.
12. Методика построения произвольных композиций в синхронном плавании.
13. Методика отработки произвольных композиций (соло).
14. Методика отработки произвольных композиций (дуэт и микст-дуэт).
15. Методика отработки произвольных композиций (группа).
16. Методика отработки произвольных композиций (комбинированная группа).

Тестирование различных сторон профессиональной подготовленности студентов.

1. Тестирование специальной физической подготовленности (на суше и на воде).
2. Тестирование технической подготовленности (техника обязательных фигур и технических элементов).
3. Тестирование по хореографической подготовке (на суше и на воде).

Подготовка презентаций

1. Анализ соревновательной деятельности в синхронном плавании на примере главных соревнований сезона.
2. Правила проведения соревнований по синхронному плаванию.
3. Техника выполнения сложных произвольных композиций.

Вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамена) студентов

IV курса в 8 семестре

1. Техника выполнения обязательных фигур I категории
2. Техника выполнения обязательных фигур II категории
3. Техника выполнения обязательных фигур III категории
4. Техника выполнения обязательных фигур IV категории
5. Техника исполнения технических элементов (соло)
6. Техника исполнения технических элементов (дуэт)
7. Техника исполнения технических элементов (группа)
8. Техника исполнения технических элементов (микст-дуэт)
9. Техника выполнения стартовых упражнений «на суше» (на бортике бассейна)
10. Методика обучения обязательным фигурам I категории
11. Методика обучения обязательным фигурам II категории
12. Методика обучения обязательным фигурам III категории
13. Методика обучения обязательным фигурам IV категории
14. Методика обучения техническим элементам (соло)
15. Методика обучения техническим элементам (дуэт)
16. Методика обучения техническим элементам (группа)
17. Методика обучения техническим элементам (микст-дуэт)
18. Методика обучения обязательным элементам возрастной категории 12 и моложе
19. Методика обучения обязательным элементам возрастной категории 13-15 лет
20. Методика обучения обязательным элементам возрастной категории 15-18 лет
21. Методика обучения произвольным композициям (соло)
22. Методика обучения произвольным композициям (дуэт)
23. Методика обучения произвольным композициям (группа)

- 24.Методика обучения произвольным композициям (комбинированная группа)
- 25.Методика обучения произвольным композициям (микст-дуэт)
- 26.Методика обучения акробатическим упражнениям
- 27.Методика обучения хореографическим упражнениям на суше
- 28.Методика обучения хореографическим упражнениям на воде
- 29.Особенности физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании
30. Особенности проявления силовых и скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании.
31. Развитие пространственного ориентирования под водой, при выполнении заданий в обратной вертикали.
- 32.Средства физической подготовки спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании.
- 33.Основные исследования техники и методики обучения синхронному плаванию.
- 34.Сенситивные периоды развития физических качеств и использование их в многолетней подготовке спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании.
- 35.Понятия биологический и паспортный возраст. Значение данных показателей в оценке перспективности спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании.
36. Оптимальный возраст для демонстрации наивысших достижений в синхронном плавании.
- 37.Соотношение тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки.
38. Планирование многолетней подготовки спортсменов специализирующихся в синхронном плавании. Виды, сроки и документы планирования.
39. Документы текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов специализирующихся в синхронном плавании.
- 40.Методика составления примерных годовых планов-графиков распределения основных параметров спортивной подготовки для различных групп (НП, УТГ,СС).
41. Дневник тренировок спортсменов специализирующихся в синхронном плавании. Анализ тренировочных нагрузок.
- 42.Формы организации занятий синхронным плаванием.
- 43.Система отбора на различных этапах спортивной подготовки в синхронном плавании.
44. Судейская коллегия соревнований и обязанности судей.
- 45.Система оценки выполнения обязательных фигур.
- 46.Система оценки исполнения технических элементов.
47. Оснащение бассейнов для проведения соревнований по синхронному плаванию.
- 48.Системы проведения соревнований и показательных выступлений по синхронному плаванию.

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

а.) Основная литература:

1. Белоковский В.В. Художественное плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1985, — 112 С., с иллюстрациями.
2. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н.Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж.Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия», 2003 — 320 с.
3. *Максимова М.Н., Боголюбская М.С, Максимова Г.В., Воронцов А.Р., Максимов В.Н.* Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие для студентов РГУФК. — М., 2004.
4. *Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л.* Синхронное плавание. — Киев: Здоровье, 1979. — 104 с.
5. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 288 с.
6. Синхронное плавание. Правила соревнований. — М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983. — 53 с.
7. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (Текст) М.Н. Максимова. — М.: Советский спорт, 2007г. — 192 с.
8. Теория и методика синхронного плавания: учебник/М.Н.Максимова.-М.:Советский спорт, 2012.-304 с.:ил.
9. Теория и методика синхронного плавания: учебник.2-е изд.,испр.и доп. /М.Н.Максимова.-М.: Спорт, 2017.-304 с.:ил.

б.) Дополнительная литература:

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 160 с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М., «Физкультура и спорт», 1978. 152 с. с ил.
3. *Лисицкая Т.С.* Хореография в гимнастике. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 176 с.
4. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. — М., 2001. — 323 с.
5. *Морель Ф.* Хореография в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1971. — 110 с.
6. Основы построения тренировки квалифицированных пловцов: учебное пособие для студентов специализации «Плавание» / О.И Попов, В.В.

- Смирнов; РГУФК. — М., 2007. — 92 с.
7. Прыжки в воду / Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. — М.: Физкультура и спорт, 1965. — 232 с.
 8. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. — Сборник научных трудов. — Ленинград, 1989. — 120 с.
 9. Соломатин В.Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах: монография / В.Р. Соломатин. — М.: Физическая культура, 2008. — 168 с.
 10. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Т.С. Лисицкой. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 232 с.
 11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 176 с.
 12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.

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

1. Официальный сайт FINA <http://www.fina.org/>
2. Официальный сайт Европейской федерации плавания LEN — <http://www.lenweb.org/main.php>
3. Статистика по чемпионатам мира с начала их проведения http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_championships
4. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
5. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
7. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Динамометрическая установка для определения силы тяги, развиваемая спортсменками на суше и в воде.
2. Передвижная видео установка «Дельфин» для визуальной оценки подводной части гребковых движений в синхронном плавании.
3. Видеокамера для оценки внешних параметров техники синхронного плавания.
4. Бокс для подводной видеосъемки техники синхронного плавания.

5. Антропометр.
6. Калипер (измеритель кожно-жировой прослойки).
7. Динамометр становой.
8. Шведская стенка.
9. Видеокамера Samsung 1400
10. Многофункциональный тренажер для развития силы ведущих групп мышц.
11. Компьютеры: 3 ноутбука, 3 системных блока.
12. Видеопроектор Acer.
13. Подводный динамик 4 шт.
14. Система звуковоспроизведения.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) спортивно-педагогическое совершенствование (синхронное плавание) для обучающихся института физической культуры и спорта 1 курса, 4 группы направления подготовки / специальности - 49.03.01 - Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 - 2 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт - 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) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Тестирование специальной физической подготовленности (на суше и на воде).	4 неделя	5
2	Выполнение практического задания: «Анализ результатов соревнований по специальной физической подготовке».	6 и 8 недели	10
3	Тестирование технической подготовленности (выполнение основных элементов синхронного плавания: «обратная вертикаль», «балетная нога», «двойная балетная нога», «эгбите», «выпрыгивание», «выталкивание»)	10 и 12 неделя	15
4	Совершенствование специальных гребков синхронного плавания в различных положениях (плоского, опорного и вращательного).	13 и 16 неделя	10
5	Совершенствование специальных передвижений синхронного плавания (стандартный и обратный гребки, пропеллер, каноэ и опорный продвигающий гребок)	20 и 21 неделя	10
6	Выполнение основных классификационных фигур I-IV категории	25 по 28 неделею	10

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

7	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях по синхронному плаванию.	30 по 35 неделю	15
8	Участие в судейских семинарах и судейство соревнований по синхронному плаванию.	В течение 1 и 2 семестров	15
9	Посещение занятий	В течение семестра	10
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу: «Техника выполнения основных классификационных фигур I - IV категории».	10
2	Презентация по теме «Правила проведения соревнований по синхронному плаванию».	10
3	Подготовка доклада «Основные элементы синхронного плавания (позиции и фигуры)».	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)».

– Разделе "Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия" предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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) спортивно-педагогическое совершенствование (синхронное плавание) для обучающихся института физической культуры и спорта 2 курса, 4 группы направления подготовки / специальности - 49.03.01 - Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная форма обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 - 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт - 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) ²	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: «Методика обучения обязательным фигурам I-IV категории».	4 неделя	5
2	Выполнение различных технических элементов (соло, дуэт, группа)	5 - 10 недели	10
3	Составление конспектов и проведение учебно-тренировочных занятий по постановке произвольных композиций (6-8 конспектов).	10 - 12 недели	30
3	Выполнение индивидуальных произвольных композиций.	12-15 недели	10
4	Участие в семинаре и применение практических знаний по оказанию первой помощи, на занятиях по синхронному плаванию.	2 и 20 недели	10
5	Выступление на соревнованиях и подтверждение своего спортивного результата	25-27 недели	15
6	Участие на соревнованиях в различных судейских должностях (судья-арбитр, судья-хронометрист, судья по музыке и т.д)	28-35 недели	10

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

7	Посещение занятий	В течение семестра	10
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Дополнительное тестирование по теме/модулю: "Техника исполнения различных технических элементов".	10
2	Презентация по теме «Техника выполнения упражнений на суше».	10
3	Написание реферата по теме «Методика обучения обязательным элементам различных возрастных категорий»	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)».

– Разделе "Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия" предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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) спортивно-педагогическое совершенствование (синхронное плавание) для обучающихся института физической культуры и спорта 3 курса, 4 группы направления подготовки / специальности - 49.03.01 - Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная форма обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 - 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт - 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) ³	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Специальная физическая подготовленность в синхронном плавании».	5 неделя	5
2	Деловая игра	6 и 34 недели	15
3	Выступление на семинаре «Организация и судейство соревнований по синхронному плаванию».	10 неделя	10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Приобретение профессиональных знаний, умений, навыков исполнения произвольных композиций».	12-16 недели	10
5	Выполнение практического задания №2 по разделу «Роль хореографической подготовки в процессе становления мастерства спортсменов-синхронистов».	20-22 недели	10
6	Тест по теме/модулю (Тестирование способности спортсменов к длительной задержке дыхания на суше и в воде).	2 и 25 недели	10
7	Написание реферата по теме «Меры безопасности при	1 и 26	15

³ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	проведении занятий и соревнований по синхронному плаванию».	неделя	
8	Эссе на тему «Виды подготовки в синхронном плавании».	27-28 недели	10
9	Презентация по теме «Особенности профессиональной деятельности в микст дуэтах».	29-30 неделя	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Специальная физическая подготовленность в синхронном плавании».	5
2	Выступление на семинаре «Организация и судейство соревнований по синхронному плаванию».	10
3	Подготовка доклада «Приобретение профессиональных знаний, умений, навыков исполнения произвольных композиций»	5
4	Дополнительное тестирование по теме/модулю (Тестирование способности спортсменов к длительной задержке дыхания на суше и в воде).	5
5	Написание реферата по теме «Меры безопасности при проведении занятий и соревнований по синхронному плаванию».	15
6	Презентация по теме «Особенности профессиональной деятельности в микст-дуэтах».	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)».

– Разделе "Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия" предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

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) спортивно-педагогическое совершенствование (синхронное плавание) для обучающихся института физической культуры и спорта 4 курса, 4 группы направления подготовки / специальности - 49.03.01 - Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная форма обучения

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 - 8 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен - 8 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁴	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: «Воспитание физических качеств у спортсменов-синхронистов».	3-4 неделя	5
2	Тестирование способности спортсменов к длительной	7-8 неделя	10

⁴ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	задержке дыхания в условия соревновательной деятельности»		
3	Написание реферата по теме: «Развитие функциональных возможностей у спортсменов специализирующихся в синхронном плавании»	14-15 недели	5
4	Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости (спец.комплексы).	16-20 недели	10
5	Написание реферата по теме: «Характеристика многолетней спортивной подготовки в синхронном плавании»	21 неделя	5
6	Доклад по теме: «Распределение основных параметров спортивной подготовки для групп спортивного совершенствования».	23-25 недели	5
7	Составление примерного годового плана-графика распределения основных параметров спортивной подготовки (для групп НП, УТГ, СС)	26-30 недели	10
8	Участие на соревнованиях в различных судейских должностях (судья-арбитр, судья-хронометрист, судья по музыке и т.д)	15 и 34-35 недели	10
9	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях по синхронному плаванию.	16-17 недели	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
11	Экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Дополнительное тестирование по теме: " Оснащение бассейнов для проведения соревнований по синхронному плаванию. "</i>	10
2	<i>Презентация по теме «Документы текущего и оперативного планирования подготовки спортсменов специализирующихся в синхронном плавании на этапе спортивного совершенствования.»</i>	10
3	<i>Выполнение реферата: «Соотношение тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки».</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)».

– Разделе "Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия" предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество

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

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 спортивного и синхронного плавания,
акваэробики, прыжков воду и водного поло**

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

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование
(синхронное плавание)»**

Направление подготовки/специальность:
49.03.01- Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

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

Курс	I	II	III	IV
Семестр	1-2	3-4	5-6	7-8
Форма аттестации	Зачет - 2	Зачет- 4	Зачет- 6	Экзамен -8

3.Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения учебной дисциплины является: повышение уровня спортивной подготовленности и навыков студентов, специализирующихся в рамках данной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (синхронное плавание)». А так же развитие умений и навыков, необходимых тренеру – преподавателю по синхронному плаванию, которые выпускник сможет успешно применять в своей дальнейшей научной, спортивной или трудовой деятельности.

Среди основных целей дисциплины следует выделить:

- Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма; развитие общих и специальных физических качеств спортсмена и преподавателя по виду спорта (прыжкам в воду).
- Поддержание высокого уровня спортивной подготовленности студентов на протяжении всего периода обучения, достаточного для выполнения практических заданий при изучении практического курса специализации.
- Вовлечение студентов в спортивную жизнь университета, привлечение их к регулярным занятиям спортом и участию в соревнованиях, формирование готовности к самостоятельной организации спортивных мероприятий.

- Формирование компетенции на основе полученных знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных и тренировочных задач.
 - Воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств для реализации установленных программой общекультурных и профессиональных компетенций.
 - Освоение технологии труда тренера по прыжкам в воду, вооружение студентов профессиональными умениями и навыками в проведении спортивной тренировки прыгунов в воду,
 - Овладение техническими средствами и методическими приемами тренировки прыгунов в воду
- Программа реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-2	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	2		
	Знать: методику начального обучения, особенности физической и функциональной подготовленности спортсменов, а также правила соревнований по синхронному плаванию.	2		
	Уметь: проводить занятия начального обучения по синхронному плаванию, с учетом особенностей занимающихся.	2		
	Владеть: приемами обучения упражнениям синхронного	2,3,4		

	плавание на основе положений дидактики, теории и методики.			
ОПК-3	Способность проводить спортивную тренировку в избранном виде спорта на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки.	4		
	Знать: индивидуальные и возрастные особенности занимающихся, на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки спортсменов-синхронистов;	4		
	Уметь: осуществлять спортивную подготовку в синхронном плавании с учетом знания возрастных особенностей занимающихся.	4		
	Владеть: методами спортивной тренировки спортсменов-синхронистов на различных этапах подготовки, с учетом уровня физического, функционального и психического развития.	4		
ОПК-5	способность оценивать технику выполнения физических упражнений, а также физические способности и функциональное состояние занимающихся.	3		
	Знать: основы техники выполнения основных обязательных элементов синхронного плавания и показатели физического и функционального развития спортсменок-синхронисток			
	Уметь: оценивать функциональное состояние синхронисток на различных этапах подготовки.			
	Владеть: -методикой оценочных средств технических элементов и психологической подготовленности спортсменов.			
ОПК-8	способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по синхронному плаванию.	1		
	Знать: правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1-2		
	Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	3-5		
	Владеть: навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	6-8		
ПК-10	способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием	5-8		

	современных методик.			
	Знать: систему отбора на различных этапах подготовки, для подготовки резерва в синхронном плавании;	5		
	Уметь: осуществлять спортивный отбор, определять способности и уровень готовности личности к занятиям синхронным плаванием.	6		
	Владеть: методами измерения антропометрических показателей, и методикой определения способностей.	7-8		
ПК-11	способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий по синхронному плаванию	5-8		
	Знать: - основы периодизации спортивной подготовки и планирования занятий в синхронном плавании.	5		
	Уметь: -разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере спорта высших достижений.	6-7		
	Владеть: навыками составления документов планирования: годовых, многолетних, планов и др.	7-8		
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	1		
	Знать: материально-техническое обеспечение, необходимое для организации тренировочных занятий и соревнований, основные понятия теории и методики синхронного плавания, методы обучения и технико-тактического совершенствования;	1-2		
	Уметь: использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности тренировочных занятий, групп различных возрастных категорий, использовать в профессиональной деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам.	1-3		
	Владеть: средствами современной подготовки на суше и на воде на занятиях у групп различных возрастных категорий, методами диагностики функционального состояния и приемами использования технических средств и инвентаря для повышения эффективности занятий синхронным плаванием;	1-5		
ПК-15	способность оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, осуществлять самоконтроль и сохранять и поддерживать спортивную форму	2		
	Знать: методы контроля и самоконтроля состояния спортсмена в период подготовки и соревнований. методы	4		

	диагностики функционального состояния, физического развития и уровня подготовленности занимающихся.			
	Уметь: оценивать уровень нагрузки тренировочного занятия по показателям объема тренировочных упражнений и их сложности, оценивать свое состояние в процессе учебно-тренировочных занятий по пульсовым показателям .	3-4		
	Владеть: методами спортивной тренировки направленными на формирование и поддержание спортивной формы, методами оценки состояния спортсмена после применения различных методик спортивной тренировки.	4-8		

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

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	
	Раздел 1. Спортивное совершенствование						
1.1	Техника выполнения обязательных фигур I - II категории	1 - 4		16	26		2,4 зачет
1.2	Техника выполнения обязательных фигур III - IV категории	1-4		16	26		2,4 зачет
1.3	Техника исполнения произвольных композиций (соло, дуэт, микст-дуэт)	1-4		22	30		2,4 зачет
1.4	Техника исполнения произвольных композиций (группа, комбинированная группа)	1-4		20	28		2,4 зачет
1.5	Техника исполнения соревновательных упражнений на суше	1-4		16	24		2,4 зачет
1.6.	Совершенствование физической подготовленности спортсменов-синхронистов	1-6		20	58		2,4,6 зачет
1.7	Методика тренировки спортсменов специализирующихся в синхронном плавании	5-8		14	20		6,8 зачет

1.8	Участие в соревнованиях	1-6		17	28		2,6 зачет
	Раздел 2. Педагогическое совершенствование						
2.1	Обучение технике обязательных фигур и технических элементов	1-6		17	36		2,4,6 зачет
2.2	Обучение произвольным программам	5-8		18	32		6,8 зачет
2.3	Организация и проведение соревнований по синхронному плаванию	1-8		14	30		2,4,6,8 зачет
2.4	Методы поэтапного отбора спортсменов-синхронистов на различных этапах подготовки	5-8		12	30		6,8 зачет
2.5	Планирование и контроль многолетней спортивной подготовки спортсменов-синхронистов	5-8		16	30		6,8 зачет
2.6	Проведение учебной практики Проведение учебно-тренировочных занятий с группами различной подготовленности	5-8		22	44		6,8 зачет
						9	2,4,6,8 экзамен
	Итого часов:720			240	444	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(современное пятиборье)»**

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

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

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:

Моисеев Александр Борисович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Киселев Владимир Петрович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по видам современного пятиборья и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области современного пятиборья.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного пятиборья виды спорта и др.. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7

ОПК-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах современного пятиборья; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам современного пятиборья; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам современного пятиборья с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев. 			1-2
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах современного пятиборья. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам современного пятиборья. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам современного пятиборья с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. 			3-4
ОПК-3	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном пятиборье на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. 			5-6

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном пятиборье на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. 			7-8
ОПК-5	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в современном пятиборье <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать технику выполнения упражнений в видах современного пятиборья 			1-2
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать тактику в видах современного пятиборья. 			3-4
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в видах современного пятиборья. 			5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах современного пятиборья 			7-8
ОПК-8	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции младших судей по плаванию и комбинированному виду в комплексе современного пятиборья. 			1-2
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции младших судей по фехтованию и верховой езде 			3-4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по плаванию и комбинированному виду 			5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах современного пятиборья 			7-8
ПК-10	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье 			5-6
ПК-11	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в современном пятиборье 			5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью 			7-8

ПК-14	<i>Уметь:</i> – владеть техникой видов современного пятиборья			1-2
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий видах современного пятиборья			3-4
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем			5-6
ПК-15	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами современного пятиборья.			3-4
	<i>Владеть:</i> умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.			7-8

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»

4.1 Заочная ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 20 часов, самостоятельная работа студентов – 604 часа.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 180 часов	1-2	20	151	9	Экзамен
1.	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		4	31		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по видам современного пятиборья		2	10		

1.5	Подготовка мест занятий по видам современного пятиборья и изучение инструкций по технике безопасности			8		
1.6	Занятия видами современного пятиборья по программе начальной подготовки		2	13		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев		4	30		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		4	30		
3.	Освоение методики технико-тактической подготовки пятиборцев		4	30		
3.1	Занятия по анализу техники видов современного пятиборья		4	30		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	30		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		4	30		
6.	Организация и проведение соревнований		4	30		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по плаванию и бегу в комплексе современного пятиборья		4	30		
II курс	Всего:180часов	3-4	20	151	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		4	31		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по видам современного пятиборья		2	10		
1.7	Занятия видами современного пятиборья по программе тренировочного этапа		2	8		

1.8	Самоконтроль в процессе занятий видами современного пятиборья			13		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев		4	30		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		4	30		
3.	Освоение методик технико-тактической подготовки пятиборцев		4	30		
3.2	Занятия по анализу тактики в видах современного пятиборья		2	14		
3.3	Методики обучения видам современного пятиборья		2	16		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	30		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке пятиборцев		4	30		
6.	Организация и проведение соревнований		4	30		
6.2	Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судий в стрельбе, фехтовании и верховой езде		4	30		
III курс	Всего:180 часов	5-6	20	151	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		8	61		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по современному пятиборью		2	10		
1.9	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по современному пятиборью		2	10		

1.10	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по современному пятиборью			10		
1.11	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем		4	31		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	30		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в современном пятиборье		4	30		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		4	30		
5.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах современного пятиборья		2	20		
5.2	Хронометраж занятий по видам современного пятиборья		2	10		
6.	Организация и проведение соревнований		4	30		
6.3	Формирование навыков судейства в качестве старших судей в плавании и беге		4	30		
IV курс	Всего:180 часов	7-8	20	151	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		8	61		
1.4	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью		4	10		
1.12	Сохранение и поддержание спортивной формы		2	41		
1.13	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		2	10		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	30		

4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью		4	30		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		4	30		
5.3	Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах современного пятиборья		4	30		
6.	Организация и проведение соревнований		4	30		
6.4	Разработка и написание положения о соревнованиях по современному пятиборью			10		
6.5	Составление сметы на проведение соревнований по современному пятиборью			12		
6.6	Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья		4	8		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			80	604	36	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»

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

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

5.2.1. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения упражнений в подготовительной части занятий по плаванию.
2. Основы применения упражнений в подготовительной части занятий по бегу.
3. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по стрельбе.
4. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по верховой езде.
5. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по фехтованию.
6. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по плаванию.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по бегу.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по стрельбе.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по фехтованию.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по верховой езде.
12. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев.
13. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по плаванию.
14. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по бегу.
15. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по верховой езде.
16. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по фехтованию.
17. Навыки использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев.
18. Основы правильной техники плавания кролем на груди.

19. . Основы правильной техники выполнения старта в плавании.
20. Основы правильной техники выполнения поворотов в плавании кролем на груди.
21. Основы правильной техники бега на средние и длинные дистанции.
22. Основы правильной техники старта в беге на длинные дистанции.
23. Основы правильной техники стрельбы из пневматического (лазерного) оружия.
24. Основы правильной техники верховой езды с преодолением препятствий.
25. Основы правильной техники выполнения основных приемов и действий в фехтовании на шпагах.
26. Показ и анализ техники плавания кролем на груди.
27. Показ и анализ техники старта в плавании кролем на груди.
28. Показ и анализ поворотов в плавании кролем на груди.
29. Показ и анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
30. Показ и анализ техники старта в беге на длинные дистанции.
31. Показ и анализ техники стрельбы из пневматического (лазерного) оружия.
32. Показ и анализ техники верховой езды с преодолением препятствий.
33. Показ и анализ техники выполнения основных приемов и действий в фехтовании на шпагах.
34. Судейство соревнований в качестве младших судей в плавании.
35. Судейство соревнований в качестве младших судей в беге.

5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. .Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по плаванию.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по бегу.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по стрельбе.
4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по верховой езде.
5. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по фехтованию.
6. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по плаванию.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по бегу.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по стрельбе.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по верховой езде.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по фехтованию.
11. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по плаванию, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
12. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по бегу, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

13. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по стрельбе, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

14. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по верховой езде, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

15. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по фехтованию, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

16. Анализ тактики плавания на 100 и 200 м вольным стилем.

17. Анализ тактики бега на средние и дальние дистанции.

18. Анализ тактики бега сочетающегося со стрельбой.

19. Анализ тактики скоростной стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета по правилам современного пятиборья.

20. Анализ тактики верховой езды с преодолением препятствий.

21. Анализ тактики подготовки лошади к старту во время 20 минутной разминки.

22. Анализ тактики ведения поединков на шпагах до одного победного укола.

23. Особенности выполнения функций младших судей по фехтованию.

24. Особенности выполнения функций младших судей по верховой езде.

25. Умение выразительной демонстрации техники плавания.

26. Умение выразительной демонстрации техники бега.

27. Умение выразительной демонстрации техники стрельбы из пневматического (лазерного) пистолета.

28. Умение выразительной демонстрации техники верховой езды.

29. Умение выразительной демонстрации техники фехтования.

30. Осуществление самоконтроля на занятиях по плаванию.

31. Осуществление самоконтроля на занятиях по бегу.

32. Осуществление самоконтроля на занятиях по стрельбе.

33. Осуществление самоконтроля на занятиях по верховой езде.

34. Осуществление самоконтроля на занятиях по фехтованию.

35. Осуществление самоконтроля между занятиями различными видами современного пятиборья.

5.2.3. Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка программы спортивной подготовки в современном пятиборье на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки в современном пятиборье на тренировочном этапе.

3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в современном пятиборье на начальном этапе.

4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в современном пятиборье на тренировочном этапе.

5. Навыки планирования тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.

6. Навыки планирования занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.

7. Навыки проведения тренировочных занятий по плаванию с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

8. Навыки проведения тренировочных занятий по бегу с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

9. Навыки проведения тренировочных занятий по фехтованию с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
10. Навыки проведения тренировочных занятий по общефизической подготовке с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
11. Навыки проведения тренировочных занятий по плаванию с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
12. Навыки проведения тренировочных занятий по бегу с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
13. Навыки проведения тренировочных занятий по фехтованию с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
14. Навыки проведения тренировочных занятий по стрельбе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
15. Определение уровня работоспособности пятиборцев в плавании.
16. Определение уровня работоспособности пятиборцев в беге.
17. Определение уровня работоспособности пятиборцев в стрельбе.
18. Определение уровня работоспособности пятиборцев в верховой езде.
19. Определение уровня работоспособности пятиборцев в фехтовании.
20. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований по плаванию.
21. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований по комбинированному виду.
22. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по плаванию.
23. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по комбинированному виду.
24. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье.
25. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье.
26. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье.
27. Разработка годового плана подготовки пятиборцев на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
28. Разработка годового плана подготовки пятиборцев на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
29. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в плавании.
30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в беге.
31. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в стрельбе из пневматического (лазерного) пистолета.
32. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в верховой езде.
33. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в фехтовании.

5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре обучения:

1. Разработка тренировочной программы подготовки пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Планирование тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Проведение тренировочных занятий пятиборцев по плаванию с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Проведение тренировочных занятий пятиборцев по бегу с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
5. Проведение тренировочных занятий пятиборцев по стрельбе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
6. Проведение тренировочных занятий пятиборцев в комбинированном виде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Проведение тренировочных занятий пятиборцев по верховой езде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
8. Проведение тренировочных занятий пятиборцев по фехтованию с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
9. Определение уровня специализированных качеств у пятиборцев в плавании.
10. Определение уровня специализированных качеств у пятиборцев в беге.
11. Определение уровня специализированных качеств у пятиборцев в стрельбе.
12. Определение уровня специализированных качеств у пятиборцев в верховой езде.
13. Определение уровня специализированных качеств у пятиборцев в фехтовании.
14. Организация и проведение соревнований по плаванию.
15. Организация и проведение соревнований по комбинированному виду современного пятиборья.
16. Организация и проведение соревнований по верховой езде.
17. Организация и проведение соревнований по фехтованию.
18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Разработка переходного периода годового плана подготовки пятиборцев на этапе совершенствования спортивного мастерства.
21. Учет взаимовлияния нагрузок в циклических видах современного пятиборья при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
22. Учет взаимовлияния нагрузок в технических и циклических видах современного пятиборья при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
23. Учет взаимовлияния нагрузок в технических видах современного пятиборья при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в плавании.
25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в беге.
26. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в стрельбе.
27. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в верховой езде.
28. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в фехтовании.
29. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в циклических видах современного пятиборья.
30. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в технических видах современного пятиборья.
31. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в плавании.
32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в стрельбе.

33. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в беге.
34. . Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в верховой езде.
35. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в фехтовании.
36. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»

а) Основная литература:

1. Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П.Киселев. – М.: Советский спорт, 2006. 144 с.
2. Варакин А.П. 50 лет Советскому и Российскому современному пятиборью: Исторический очерк и учебное пособие по методике тренировки. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1996. – 133 с.
3. Варакин А.П. Современное пятиборье: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. А.П. Варакина. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

б) Дополнительная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов/ Под общ. ред. Н.Ж. булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Бычков Ю.М. Тренер в уроке фехтования / Ю.М. Бычков. – М.: Физическая культура и спорт, 2006. – 176 с.
3. Вайцеховский С.М., Широкая Л. Современное пятиборье / Под общей ред. С.М. Вайцеховского и Л. Широкая. - М.: ФиС и Будапешт: Спорт, 1969. – 304 с.
4. Варакин А.П. Годичный цикл тренировки пятиборца. - М.: «С.ПРИНТ», 1999. – 85 с.
5. Варакин А.П. Подготовка пятиборцев в фехтовании. – М.: «Физкультура, образование и наука», 1997. – 66 с.
6. Корх А.Я. Спортивная стрельба: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 255 с.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учеб. для студ. пед. фак. ин-тов физ. культ./ Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.
8. Озолин Н.Г. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671с.
9. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке фехтовальщика. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
10. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
11. Спортивное фехтование: Учебник для ИФК / Под общей редакцией Д.А. Тышлера. М., Изд. ФОН, 1997. – 387 с.
12. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254с.
13. Эзе Э. Конный спорт: Пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов. Сокр. Пер. с нем. / Под ред. Э Эзе; Предисл. П.П. Кобызева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

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

1. <http://pentathlon.org/rules>
2. <http://fencingmultimedia.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):*

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro - <i>Microsoft Word</i> - <i>Microsoft Excel</i> - <i>Microsoft PowerPoint</i> - <i>Microsoft Outlook</i>	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый,</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:*

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

1.2. Специализированный фехтовальный зал, бассейн, легкоатлетический манеж, тир для стрельбы из пневматического пистолета.

1.3. Тренажер Тышлера

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими основами выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках вводу, фигурном катании.

Известно, что для того, чтобы добиться результатов в современном спорте, необходимо тренироваться 5-6 раз в неделю и даже несколько раз в день. Это не позволяет совмещать спорт, работу и личную жизнь. Решить такую проблему теперь поможет «ТТ», ведь он моделирует индивидуальный урок с тренером и даже фехтовальный поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее эффективных приемов, применяемых в бою или фехтовальном уроке, помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, правильные реагирования и принятие решений на много быстрее, чем приходится в течение боя.

1.4. Фехтовальный тренажер ФТ-1

Фехтовальный тренажер ФТ-1 (в дальнейшем тренажер) предназначен для повышения эффективности тренировок и оказания помощи тренеру по оценке текущего состояния одного или двух спортсменов в двух видах оружия: рапира и шпага.

Тренажер имеет большое количество настроек для создания оптимального режима тренировки. Настройка тренажера производится тренером или спортсменом вручную перед тренировочным циклом (в дальнейшем ТЦ).

ТЦ начинается сразу после нажатия кнопки «Старт». С этого момента тренажер в автоматическом режиме задает темп и объем тренировочного цикла, порядок действий спортсмена, а также получение, обработку и отображение различной числовой информации, включающей в себя, в том числе, время реакции и точность попадания в цель.

Тренажер поддерживает виды фехтования: на рапирах и шпагах.

Вид оружия определяется автоматически во время остановленной тренировки.

Тренажер оснащен десятью стационарными датчиками и одним переносным. *Стационарные датчики разбиты на три группы:* фронтальные (6 штук), левые боковые (2 штуки) и правые боковые (2 штуки). В каждой тренировке работает только две группы датчиков. В зависимости от стойки, которая может быть изменена при помощи кнопки «стойка» на пульте дистанционного управления, возможны только два варианта группировки датчиков:

- при левосторонней стойке задействованы фронтальные и левые боковые датчики;
 - при правосторонней стойке задействованы фронтальные и правые боковые датчики.
- Тренажер поддерживает четыре вида переключения стационарных датчиков:
- простой (всегда выбирается один датчик);
 - змейка (в каждой попытке выбирается новый датчик в порядке возрастания номеров);
 - случайный (в каждой попытке выбирается новый датчик в случайном порядке);

- смешанный (выполняется поочередно по 10 попыток режимы простой, змейка и случайный). В простом режиме можно выбрать необходимый датчик последовательным нажатием на кнопку «режим» пульта дистанционного управления.

Тренажер может находиться в одном из трех режимов:

- «автономный» (к тренажеру не подключен кабель связи с другим тренажером);
- «ведущий» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведущий»);
- «ведомый» (к тренажеру подключен кабель связи разъемом с надписью «ведомый»).

1.5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

1.5.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

1.5.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

1.5.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

1.5.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

1.5.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

1.5.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

1.5.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

1.5.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

1.5.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.

1.5.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

1.5.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

1.5.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.6. Спортивный инвентарь

7.6.1. Учебные и электрофицированные шпаги.

7.6.2. Фехтовальная экипировка: костюмы, маски, перчатки, шнуры.

7.6.3. Аппараты-электрофиксаторы уколов.

7.6.4. Подводящие электрокабели.

7.6.5. Катушки-сматыватели.

7.6.6. Пневматические пистолеты Иж-46

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по видам современного пятиборья 2. Подготовка мест занятий по видам современного пятиборья и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия видами современного пятиборья по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники видов современного пятиборья 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке пятиборцев. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по плаванию и бегу в комплексе современного пятиборья	5 5 10 10 10 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	20
4	Сдача экзамена (промежуточный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по видам современного пятиборья. 2. Занятия видами современного пятиборья по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий видами современного пятиборья. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики в видах современного пятиборья. 6. Методики обучения видам современного пятиборья. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке пятиборцев. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей в комбинированном виде, фехтовании и верховой езде.	10 5 5 5 5 20 5 5
3	Микрозачет по общей и специальной физической подготовке	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков:	
	1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по видам современного пятиборья	5
	2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по современному пятиборью	5
	3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по современному пятиборью.	10
	4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем	10
	5. Разработка годового плана подготовки пятиборцев на тренировочном этапе.	10
	6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах современного пятиборья.	5
	7. Хронометраж занятий по видам современного пятиборья.	10
	8. Формирование навыков судейства в качестве старших судей в плавании и беге	
3	Микрозачет по физической подготовке	10
4	Сдача экзамена (промежуточный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков:	
	1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по современному пятиборью	10
	2. Сохранение и поддержание спортивной формы	10
	3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности	10
	4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью.	10
	5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах современного пятиборья.	10
	6. Организация и проведение соревнований.	10
3	Микрозачет по физической подготовке	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных
боевых искусств**

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

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (современное
пятиборье)»**

(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 20 зачетных единиц.

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по видам современного пятиборья и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– 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 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 оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

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

– 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 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).

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего:180 часов	1-2	20	151	9	Экзамен
1.	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		4	31		
1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по видам современного пятиборья		2	10		
1.5	Подготовка мест занятий по видам современного пятиборья и изучение инструкций по технике безопасности			8		
1.6	Занятия видами современного пятиборья по программе начальной подготовки		2	13		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев		4	30		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		4	30		
3.	Освоение методики технико-тактической подготовки пятиборцев		4	30		
3.1	Занятия по анализу техники видов современного пятиборья		4	30		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	30		

4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		4	30		
6.	Организация и проведение соревнований		4	30		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по плаванию и бегу в комплексе современного пятиборья		4	30		
II курс	Всего:180часов	3-4	20	151	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		4	31		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по видам современного пятиборья		2	10		
1.7	Занятия видами современного пятиборья по программе тренировочного этапа		2	8		
1.8	Самоконтроль в процессе занятий видами современного пятиборья			13		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев		4	30		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		4	30		
3.	Освоение методик технико-тактической подготовки пятиборцев		4	30		
3.2	Занятия по анализу тактики в видах современного пятиборья		2	14		
3.3	Методики обучения видам современного пятиборья		2	16		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	30		

4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке пятиборцев		4	30		
6.	Организация и проведение соревнований		4	30		
6.2	Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судий в стрельбе, фехтовании и верховой езде		4	30		
III курс	Всего:180 часов	5-6	20	151	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		8	61		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по современному пятиборью		2	10		
1.9	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по современному пятиборью		2	10		
1.10	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по современному пятиборью			10		
1.11	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем		4	31		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	30		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в современном пятиборье		4	30		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		4	30		
5.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах современного пятиборья		2	20		

5.2	Хронометраж занятий по видам современного пятиборья		2	10		
6.	Организация и проведение соревнований		4	30		
6.3	Формирование навыков судейства в качестве старших судей в плавании и беге		4	30		
IV курс	Всего:180 часов	7-8	20	151	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		8	61		
1.4	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью		4	10		
1.12	Сохранение и поддержание спортивной формы		2	41		
1.13	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		2	10		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	30		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью		4	30		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		4	30		
5.3	Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах современного пятиборья		4	30		
6.	Организация и проведение соревнований		4	30		
6.4	Разработка и написание положения о соревнованиях по современному пятиборью			10		
6.5	Составление сметы на проведение соревнований по современному пятиборью			12		
6.6	Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья		4	8		

Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)		80	604	36	
--	--	-----------	------------	-----------	--

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(современное пятиборье)»**

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: *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
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики фехтования, современного
пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

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:

Моисеев Александр Борисович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Киселев Владимир Петрович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по видам современного пятиборья и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)» относится к профессиональному циклу вариативной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка». Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников практические навыки решения сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области современного пятиборья.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного пятиборья виды спорта и др.. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7

ОПК-2	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных видах современного пятиборья; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам современного пятиборья; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по видам современного пятиборья с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев. 			1-2
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных видах современного пятиборья. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам современного пятиборья. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по видам современного пятиборья с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. 			5-6
ОПК-3	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном пятиборье на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. 			7-8

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в современном пятиборье на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> навыками планирования и проведения тренировочных занятий в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. 			9
ОПК-5	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в современном пятиборье <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать технику выполнения упражнений в видах современного пятиборья 			3-4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать тактику в видах современного пятиборья. 			5-6
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в видах современного пятиборья. 			7-8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах современного пятиборья 			9
ОПК-8	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции младших судей по плаванию и комбинированному виду в комплексе современного пятиборья. 			3-4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции младших судей по фехтованию и верховой езде 			5-6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по плаванию и комбинированному виду 			7-8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах современного пятиборья 			9
ПК-10	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в современном пятиборье 			7-8
ПК-11	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в современном пятиборье 			7-8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью 			9

ПК-14	<i>Уметь:</i> – владеть техникой видов современного пятиборья			3-4
	<i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий видах современного пятиборья			5-6
	<i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем			7-8
ПК-15	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными видами современного пятиборья.			5-6
	<i>Владеть:</i> умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности.			9

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»

4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 100 часов, самостоятельная работа студентов – 575 час.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (современное пятиборье)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)		Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего: 162 часа	1-2	20	133	9	Экзамен
1.	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		16	99		

1.1	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по видам современного пятиборья		4	20		
1.5	Подготовка мест занятий по видам современного пятиборья и изучение инструкций по технике безопасности		4	10		
1.6	Занятия видами современного пятиборья по программе начальной подготовки		8	69		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев		4	34		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		4	34		
II курс	Всего: 198 часов	3-4	20	169	9	Экзамен
1.	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		8	79		
1.6	Занятия видами современного пятиборья по программе начальной подготовки		8	79		
3.	Освоение методики технико-тактической подготовки пятиборцев		4	30		
3.1	Занятия по анализу техники видов современного пятиборья		4	30		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		4	30		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		4	30		
6.	Организация и проведение соревнований		4	30		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по плаванию и бегу в комплексе современного пятиборья		4	30		
III курс	Всего: 90 часов (2,5 зачетных единиц)	5-6	20	61	9	Экзамен

1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		10	11		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по видам современного пятиборья		2	4		
1.7	Занятия видами современного пятиборья по программе тренировочного этапа		6	3		
1.8	Самоконтроль в процессе занятий видами современного пятиборья		2	4		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев		2	8		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		2	8		
3.	Освоение методик технико-тактической подготовки пятиборцев		4	20		
3.2	Занятия по анализу тактики в видах современного пятиборья		2	10		
3.3	Методики обучения видам современного пятиборья		2	10		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	8		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке пятиборцев		2	8		
6.	Организация и проведение соревнований		2	14		
6.2	Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей в стрельбе, фехтовании и верховой езде		2	14		
IV курс	Всего: 162 часа (4,5 зачетных единиц)	7-8	20	133	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		12	85		

1.3	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по современному пятиборью		2	6		
1.9	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по современному пятиборью		2	4		
1.10	Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по современному пятиборью			8		
1.11	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем		8	67		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий			16		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в современном пятиборье			16		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		4	16		
5.1	Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах современного пятиборья		2	8		
5.2	Хронометраж занятий по видам современного пятиборья		2	8		
6.	Организация и проведение соревнований		4	16		
6.3	Формирование навыков судейства в качестве старших судей в плавании и беге		4	16		
V курс	Всего: 108 часов (3 зачетных единиц)	9	20	79	9	Экзамен
1	Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья		10	43		
1.4	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью		4	8		

1.12	Сохранение и поддержание спортивной формы		4	30		
1.13	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		2	5		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	4		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью		2	4		
5.	Управление процессом спортивной подготовки		2	16		
5.3	Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах современного пятиборья		2	16		
6.	Организация и проведение соревнований		6	16		
6.4	Разработка и написание положения о соревнованиях по современному пятиборью		2	4		
6.5	Составление сметы на проведение соревнований по современному пятиборью		2	4		
6.6	Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья		2	8		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			100	575	45	